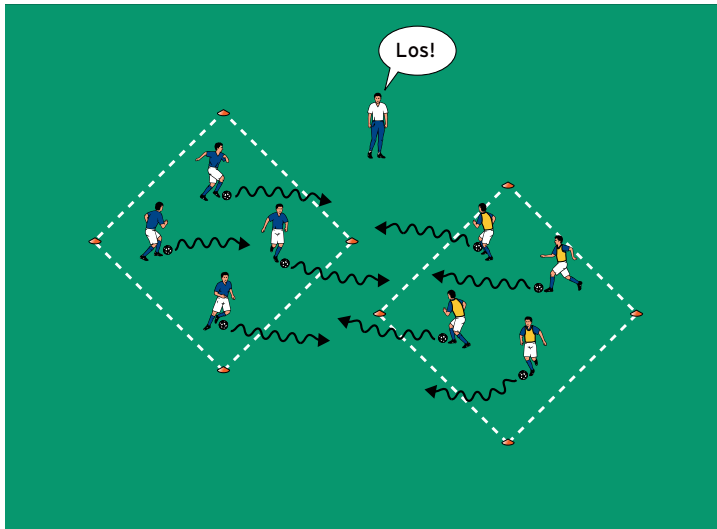


THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

FREIES KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei etwa 7 x 7 Meter große Rauten markieren
- ▶ 1 Ball pro Kind

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Feldern und kappen frei mit der Innen- oder Außenseite.
- ▶ Auf Trainerkommando dribbeln sie in das andere Feld.

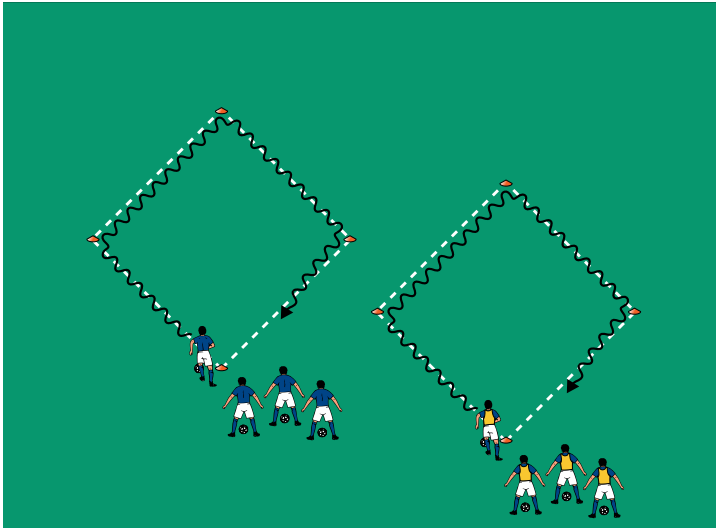
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Innenseite/Außenseite kappen.
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln und kappen.
- ▶ Wettbewerb: 1 Punkt pro Kappen. Wer kappt in 2 Minuten die meisten Bälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler üben die Technik frei im Feld und müssen ihren Mitspielern ausweichen.
- ▶ Beim Kappen auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Der Trainer sollte die Technik vormachen.

THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

RAUTEN-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau nicht verändern
- ▶ Reihen an zwei Ecken der Felder bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln nacheinander im Uhrzeigersinn von Hütchen zu Hütchen und kappen den Ball vor jedem Hütchen mit der Außenseite des rechten Fußes.

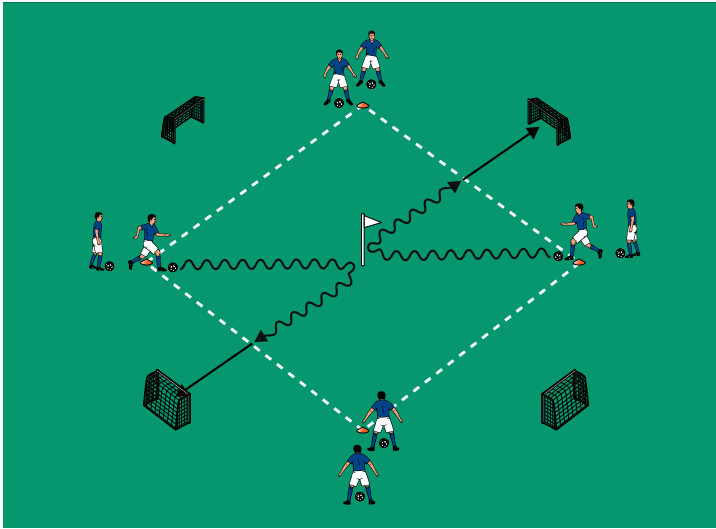
VARIATIONEN

- ▶ Mit der Innenseite des linken Fußes kappen.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß außen/rechten Fuß innen kappen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler üben das Kappen in einer Staffelform.
- ▶ Kleine Wettbewerbe sind motivierend.

THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

TORABSCHLUSS-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Eine etwa 15 x 15 Meter große Raute markieren
- ▶ In der Mitte eine Stange platzieren
- ▶ In etwa 5 Meter Entfernung zu den Seitenlinien Minitor aufstellen
- ▶ Reihen an den Ecken bilden

ABLAUF

- ▶ Zwei Spieler gegenüber dribbeln zur Stange, kappen nach rechts und passen ab dem Eckhütchen auf das Minitor.
- ▶ Anschließend stellen sie sich dort in die Reihe und die Spieler der anderen beiden Gruppen starten.

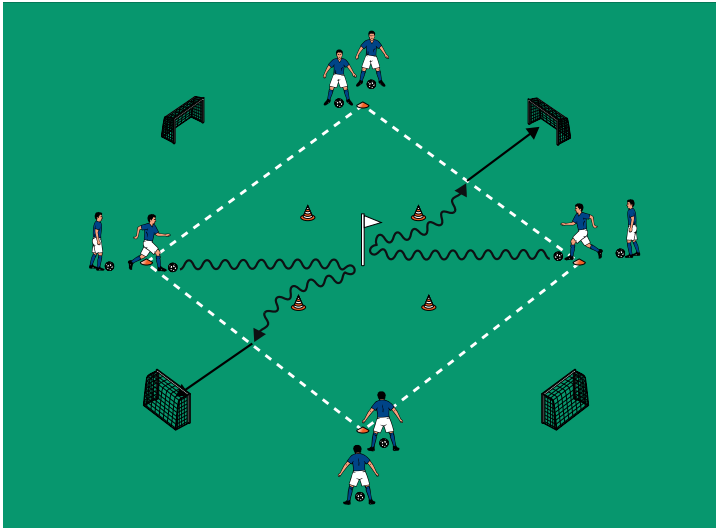
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Nach links kappen und auf das linke Tor passen.
- ▶ Der Trainer bestimmt per Kommando, ob die Spieler nach links oder rechts kappen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Üben der Technik oft mit einem Torabschluss verbinden.
- ▶ Alle Formen der Technik mit beiden Füßen üben.

THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

INNEN-AUSSEN-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Pylonen im Feld aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler der Gruppen dribbeln gleichzeitig zur Stange.
- ▶ Vor der Stange kappen sie in einer fließenden Bewegung erst kurz nach innen, dann nach außen.
- ▶ Auf dem Rückweg wiederholen sie das Innen-Außen-Kappen vor den Pylonen und schießen auf das Mini-Tor. Anschließend kehren sie zum Start zurück.

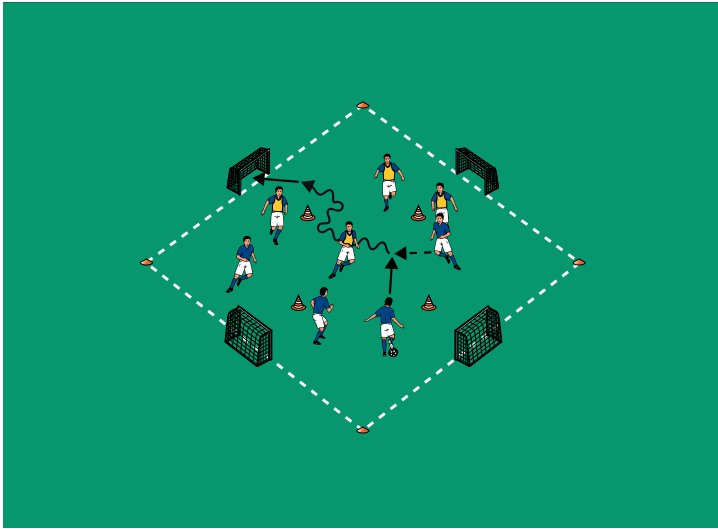
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?
- ▶ Auf Jugendtore mit Torhütern schießen.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Fuß wechseln.
- ▶ Erst nach außen, dann nach innen kappen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Innen-Außen-Kappen täuscht den Gegenspieler.
- ▶ Bei kleinen Wettbewerben üben die Kinder unter Zeitdruck.
- ▶ Oft einen Aufbau wählen, bei dem viele Kinder gleichzeitig üben können.

THEMA: DAS KAPPEN SCHULEN UND VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-4-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Die Minitore auf die Seitenlinien verschieben
- ▶ Etwa 4 Meter vor jedem Minitor einen Pylon aufstellen
- ▶ Zwei Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel 4 gegen 4 auf 4 Minitore. Jedes Team greift auf zwei Tore an und verteidigt die anderen beiden.
- ▶ Wird der Ball vor einem Pylon gekappt und anschließend ein Treffer erzielt, zählt der Treffer doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3.
- ▶ Ohne Pylonen.
- ▶ Tore mit dem "schwächeren" Fuß nach einem Kappen mit dem "schwächeren" Fuß zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Kappen ist in das Abschlusspiel integriert.
- ▶ Im 4 gegen 4 sind alle Kinder am Spiel beteiligt.
- ▶ Kleine Spielfelder fördern das Kappen.