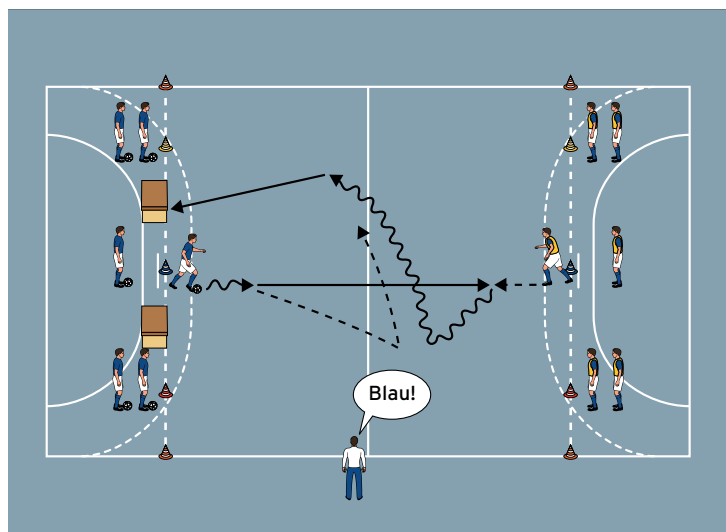


THEMA: MIT KLEINKÄSTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Kleinkästen als Tore nebeneinander errichten.
- ▶ Auf beiden Grundlinien je 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und die Spieler jeweils an den Hütchen auf einer Grundlinie postieren.
- ▶ Die Spieler auf der Seite der Kleinkästen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Ballbesitzer vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen der gleichen Farbe.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum 1 gegen 1 gegen den Passgeber ins Feld an und mit und kann bei beiden Kleinkästen Treffer erzielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls auf die beiden Kleinkästen abschließen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.
- ▶ Die Spieler spielen zunächst einen doppelten 'Doppelpass'.
- ▶ Der Trainer ruft 2 verschiedene Hütchenfarben auf, wobei die erste Farbe den Ballbesitzer und die zweite den Passempfänger benennt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hallenwände als Banden ins Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Als Angreifer den Ball nicht mit dem Rücken abschirmen, sondern stets vorwärts und offen zu den Toren agieren.
- ▶ Die Zuspiele möglichst sofort in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen und das Spielergebnis notieren.