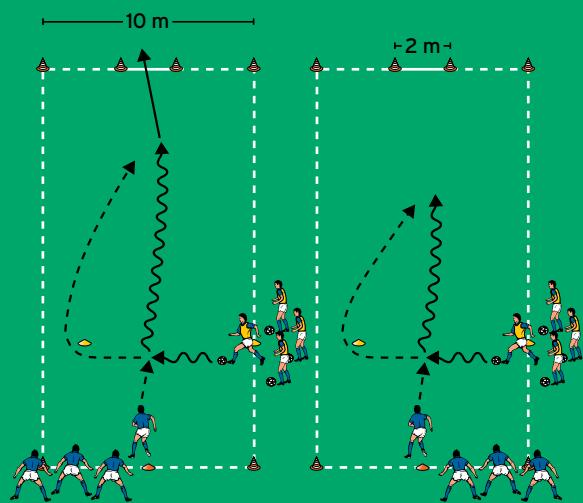




HAUPTTEIL 1: First-Touch-Spiel I

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf jeweils einer Grundlinie in jedem Spielfeld ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Zentral gegenüber und auf einer Seitenlinie jeweils ein Starthütchen sowie im Feld ein Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen. Die Spieler am seitlichen Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler vom seitlichen Starthütchen dribbeln ins Feld, stoppen den Ball vor dem mittleren Starthütchen, umlaufen das Wendehütchen und werden Verteidiger.
- Sobald der Ball gestoppt ist, startet der erste Spieler vom anderen Starthütchen und nimmt als Angreifer zum 1 gegen 1 auf das Hütchentor ins Dribbling mit.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das Hütchentor.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- Das seitliche Start- und Wendehütchen tauschen, so dass die Verteidiger von der anderen Seite ins Feld laufen.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn über die andere Grundlinie.
- Vor dem Hütchentor eine Linie markieren, die der Angreifer vor dem Abschluss überdribbeln muss
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Den Ball vor dem 1 gegen 1 sicher mit der Fußsohle stoppen, so dass er nicht mehr rollt.
- Die Distanz des Wendehütchens zum Starthütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass der Verteidiger immer die Möglichkeit auf einen Ballgewinn hat.