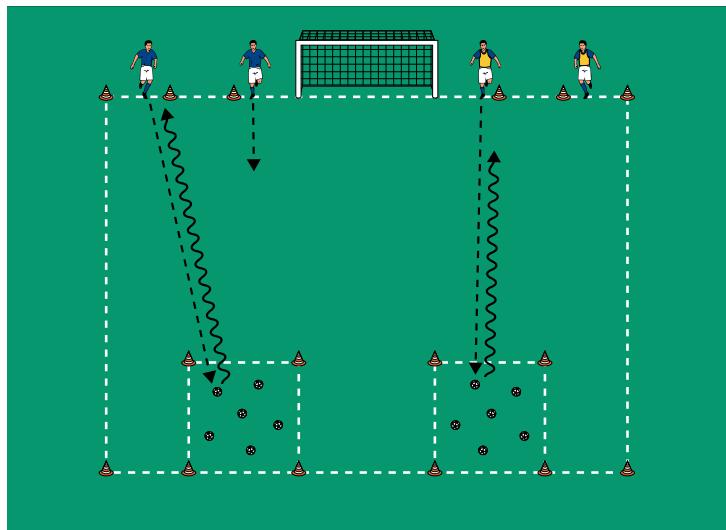




THEMA: AKTIV IM KLEINGRUPPENTRAINUNG: SO TRAINIEREN INKLUSIONSMANNSCHAFTEN AUF DEM PLATZ



SPIEL 1:

BALL-TRANSPORT-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Jugendtor ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Am Ende des Feldes zwei 5 x 5 Meter große Ball-Zonen markieren und je 6 Bälle darin verteilen.
- ▶ Auf beiden Seiten neben dem Tor je 2 Start-hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden und gemäß Abb. an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers sprinten die ersten Spieler der Teams in die Ball-Zonen, suchen sich einen Ball aus und dribbeln zurück zu ihrem Starthütchen.
- ▶ Sobald die Spieler das Starthütchen wieder erreicht haben, darf der Partner starten.
- ▶ Welches Team hat zuerst alle 6 Bälle eingesammelt?

VARIATIONEN

- ▶ Die Übung erleichtern: Die Spieler dürfen den Ball mit der Hand aufnehmen und laufen zum Hütchen zurück.
- ▶ Verschiedene Bewegungsaufgaben einführen (rückwärts laufen, Rolle vorwärts etc.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Eine Mindestanzahl an Ballkontakte beim Dribbling vorgeben.
- ▶ Die Laufdistanz dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen.