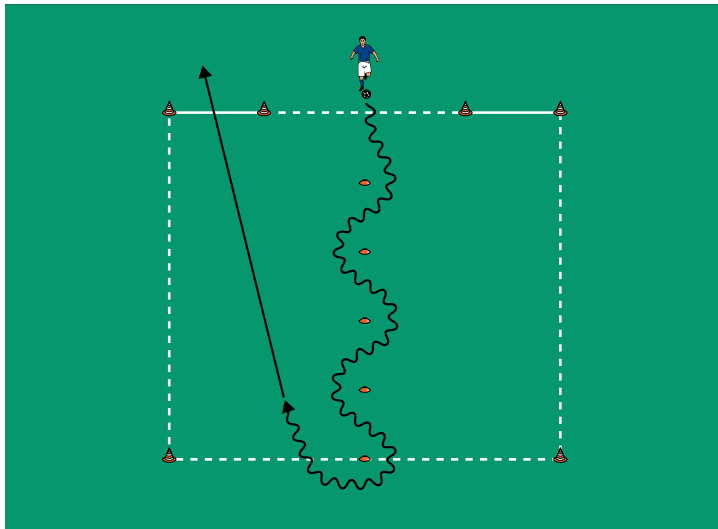


THEMA: TECHNIK-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 3:

TORE AUS DER DREHUNG

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 5 Meter großes Feld
- ▶ Stelle auf einer Seitenlinie zwei 1,5 Meter breite Hütchentore auf
- ▶ Baue im Feld einen Dribbel-Parcours auf
- ▶ Platziere die Hindernisse in einem Abstand von jeweils 1 Meter zueinander
- ▶ Postiere dich mit Ball zwischen den Hütchentoren

ABLAUF

- ▶ Starte ins Feld und umdribbelt die Hindernisse im Slalom.
- ▶ Schließe nach dem letzten Hindernis auf das entsprechende Hütchentor (je nach Dribbelrichtung) ab.
- ▶ Starte den nächsten Durchgang so, dass auf das andere Hütchentor abgeschlossen werden kann. Hierzu muss das erste Hindernis von der jeweils anderen Seite umdribbelt werden.
- ▶ Wie viele Treffer gelingen in 5 Durchgängen?

VARIATIONEN

- ▶ Den Hindernisabstand erhöhen.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In gemäßigtem Tempo starten und die Geschwindigkeit fortlaufend steigern.
- ▶ Vor dem Abschluss das Ziel fixieren.