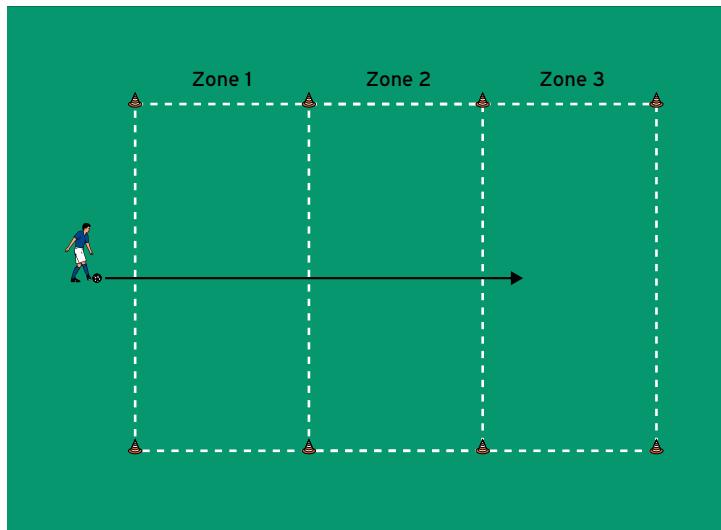




THEMA: TECHNIK-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 1:

PASS-PUNKTE

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 9 Meter großes Feld
- ▶ Unterteile das Feld wiederum in drei 5 x 3 Meter große Zonen
- ▶ Postiere dich mit Ball kurz vor der Startlinie von Zone 1

ABLAUF

- ▶ Versuche so zu passen, dass der Ball in einer der Zonen liegen bleibt (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, Zone 3 = 3 Punkte).
- ▶ Rollt der Ball aus dem Feld heraus, so gibt es keinen Punkt.
- ▶ Eine Challenge durchführen: Wie viele Punkte erzielst du in 5 Durchgängen?

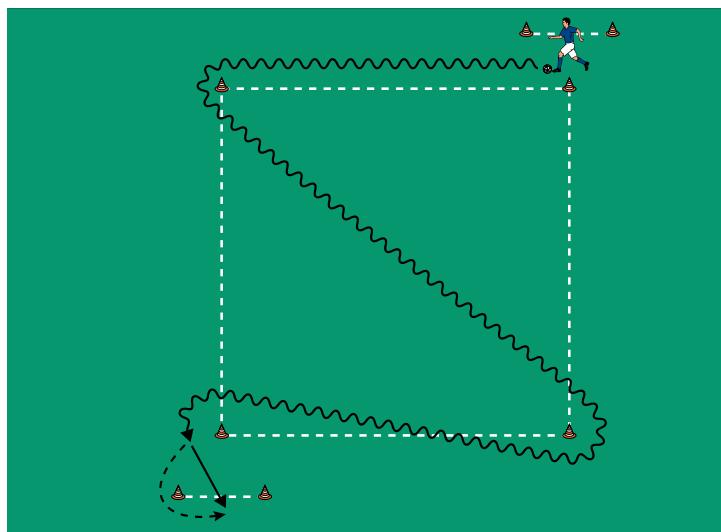
VARIATIONEN

- ▶ Zunächst aus der Hand rollen, um ein Gespür für die Distanz zu entwickeln.
- ▶ Das Feld für schwächere Spieler vergrößern.
- ▶ Nur mit rechts oder links passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf unebenem Untergrund müssen mögliche Hindernisse einkalkuliert werden.
- ▶ Als Feldmarkierungen können z. B. auch Flaschen, Leibchen oder sonstige Gegenstände dienen.

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



SPIEL 2:

DRIBBEL-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 5 Meter großes Quadrat
- ▶ Stelle 1 Meter vor 2 diagonal versetzten Eckhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor auf
- ▶ Postiere dich mit Ball an einem Eckhütchen vor einem Hütchentor

ABLAUF

- ▶ Umdribbel die Eckpunkte des Quadrats in abgebildeter Reihenfolge.
- ▶ Nach Umdribbeln des letzten Hütchens, durch das Hütchentor passen, es umlaufen und den Pass anschließend wieder aufnehmen.
- ▶ Von hier aus die nächste Aktion starten usw.
- ▶ Wie schnell kannst du den Parcours durchlaufen?

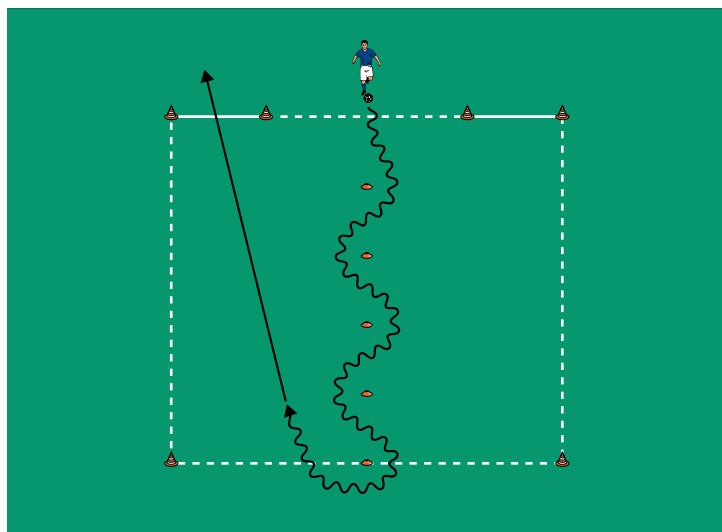
VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours zunächst mit Ball in der Hand ablaufen und den Ball durch das Hütchentor rollen.
- ▶ Schwächere Spieler stoppen und spielen einen ruhenden Ball auf das Hütchentor.
- ▶ Nur mit rechts oder links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Löse den Blick möglichst oft vom Ball.
- ▶ Achte auf die richtige Passschärfe beim Durchspielen des Minitores, um den Ball möglichst schnell wieder am Fuß zu haben.

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.