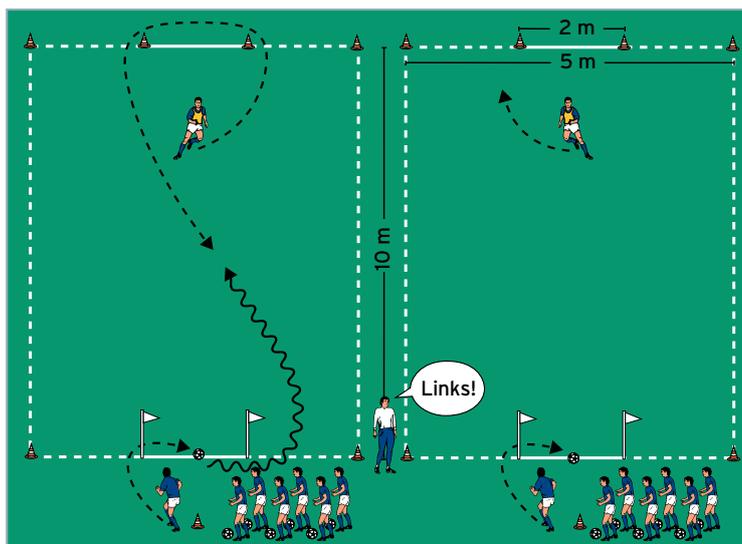


AUFWÄRMEN 2: Koordinations-Zweikampf

von Paul Schomann (05.05.2015)



Organisation

- Die Stangentore beibehalten
- 5 Meter vor jedem Stangentor 1 Starthütchen aufstellen
- Hinter jedem Stangentor ein 10 x 5 Meter großes Feld markieren
- Auf der Grundlinie gegenüber vom Stangentor ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- 2 Verteidiger benennen und ohne Ball in den Feldern postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer gibt das Startsignal, indem er eine Stange ('rechts'/'links') aufruft.
- Die Spieler umlaufen die aufgerufene Stange zum Ball, umdribbeln die jeweils andere Stange zum 1 gegen 1 ins Feld und versuchen, auf das gegenüberliegende Hütchentor zu treffen.
- Gleichzeitig umlaufen die Verteidiger ihr Hütchentor. Gelingt es ihnen, den Ball im anschließenden 1 gegen 1 zu erobern, kontern sie auf das Stangentor.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Beide Stangen umlaufen/umdribbeln.
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Je 1 Verteidiger fest benennen und im gegnerischen Feld postieren. Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden anstelle der Hütchentore Miniretüre verwenden.
- Den Verteidiger stets aus der Feldmitte starten lassen, so dass sich beim Lauf um die Stangen eine ungefähre Chancengleichheit zwischen dem Angreifer und dem Verteidiger ergibt.
- Wird der Ball zu schnell aus dem Feld gespielt, die Spielfelder vergrößern. Gegebenenfalls einen zweiten Ball neutral einspielen.