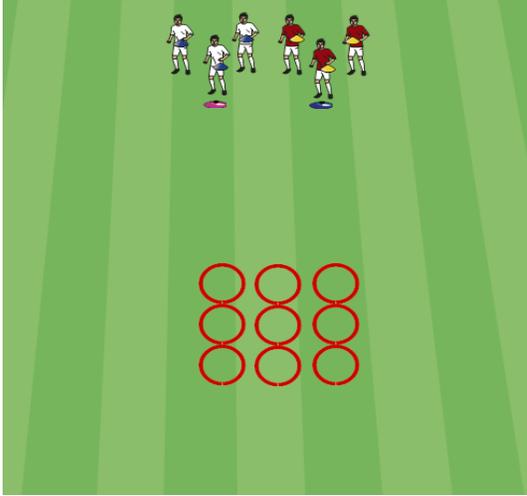


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

3-GEWINNT SPIEL



Ablauf:

- ♦ In einem Abstand von 10 Metern hinter den Hütchen die Ringe platzieren
- ♦ Die beiden ersten Spieler der Teams laufen los und platzieren Ihre Farbe (Leibchen oder Hütchen) in den Ringen
- ♦ Sobald Sie zurück am Starthütchen sind darf der nächste Spieler los
- ♦ Wenn alle Hütchen platziert sind geht es solange weiter bis 3 Hütchen in einer Reihe sind (waagrecht, senkrecht oder diagonal). Die Spieler platzieren die Hütchen um

Organisation:

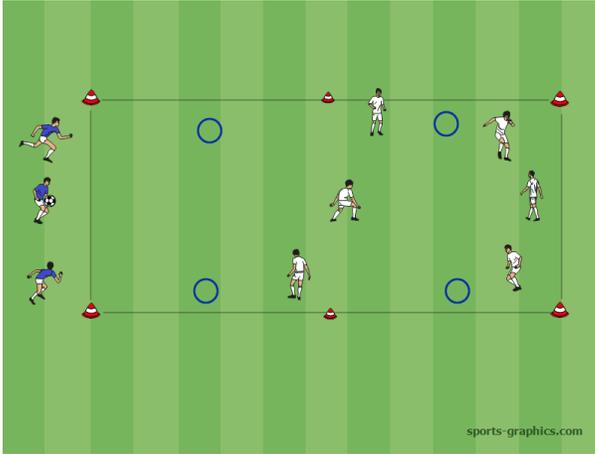
- ♦ 9 Ringe
- ♦ 2 Starthütchen/Plättchen (hier Pink und Blau)
- ♦ 2 Teams á 3 Spieler
- ♦ 6 farbige Hütchen/Leibchen (jeweils 3 einer Farbe)

Variationen:

- ♦ Abstände ändern
- ♦ Mit Ball
- ♦ Technikaufgabe vorschalten (z.B. Finten, Formen der Ballgeschicklichkeit etc.)

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

JÄGER-RING ÜBUNG



Organisation:

- ♦ Ein 30 x 10 Meter großes Feld aufbauen
- ♦ 9 Spieler, davon 3 Jäger außerhalb des Feldes
- ♦ Jäger tragen Leibchen
- ♦ 1 Ball

Ablauf:

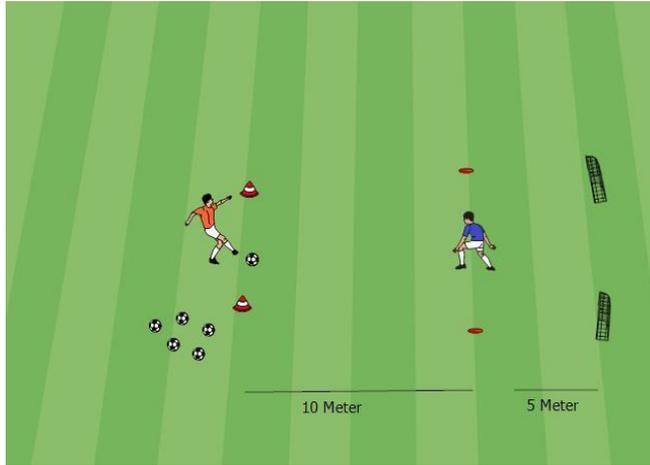
- Auf Startsignal des Trainers fangen die Jäger an die weißen Spieler zu „jagen“
- Ein Jäger hat einen Ball in der Hand
- Die Ringe dienen als Sicherheitszonen für die weißen Spieler
- Der Jäger mit dem Ball kann jedoch auch die Spieler in den Sicherheitszonen abschlagen
- Aufgabentausch sobald ein Spieler abgeschlagen wurde

Variationen :

- ♦ Jäger hat Ball am Fuß statt in der Hand
- ♦ Zusätzlich zum Fußball hat ein anderer Jäger einen Tennisball in der Hand; nur wer beide Bälle hat darf Sicherheitszonen angreifen
- ♦ Kein Jäger darf länger als 5 Sek. beide Bälle haben
- ♦ Spieler im Feld mit Ball; statt Ringen Sicherheitszonen mit kleinen Hütchenquadraten aufbauen
- ♦ Falls Tennisball auf den Boden fällt – kleine Sanktion für die Jäger
- ♦ Als Wettbewerb: drei 3er Teams; Wer ist am schnellsten mit dem Fangen?

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

ANTIZIPATION PASSWEG



Ablauf:

- Der orangene Spieler hat die Aufgabe in eines der beiden Minitor zu passen
- Der blaue Spieler soll durch genaues Beobachten versuchen den Pass abzufangen
- Spielzeit: 60 Sek. – wie viele Pässe schafft der orangene Spieler ins Minitor?
- Danach Aufgabenwechsel

Organisation:

- ♦ Zwei 5 Meter Breite Linien (ggfs. breiter) mit einem Abstand von 7 -10 Meter (je nach Altersklasse) mit Hütchen und Plättchen markieren
- ♦ Hinter der zweiten Linie mit 5 Meter Abstand zwei Minitor hinstellen

Variationen:

- ♦ Beide Hüftseiten mit farbigen Tape markieren (Schulung Auge der Hüftrotation)
- ♦ Orangenen Spieler aus dem „andribbeln“ kommen lassen
- ♦ Abstände ändern

Tipp:

- ♦ Hinter dem Minitor ein Großtor aufstellen, dass die verschossenen „Bälle“ sammelt
- ♦ Achten auf Ausholbewegung, Hüftstellung und Blick des orangenen Spielers