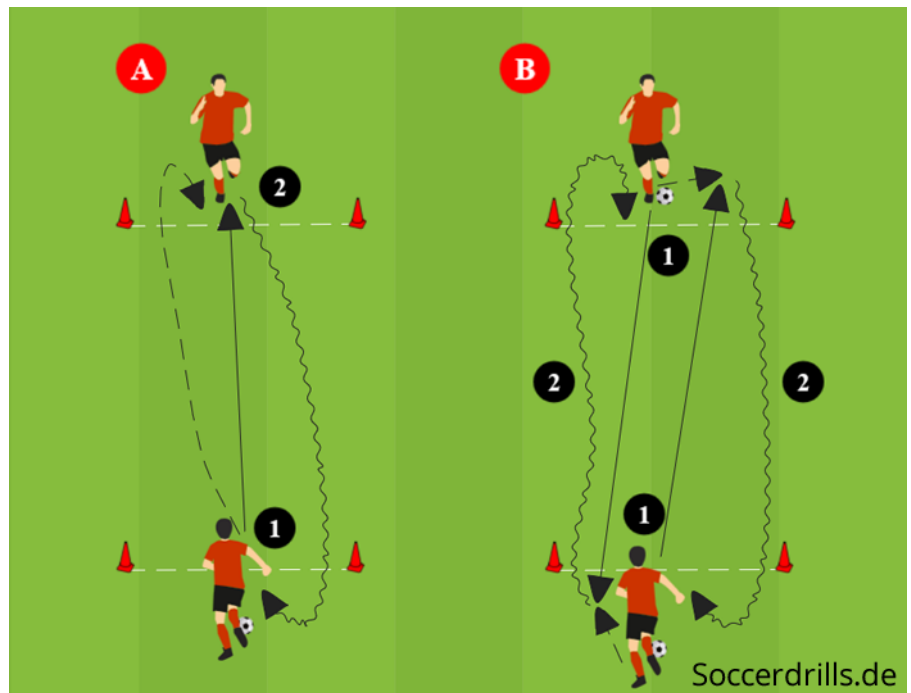


Kindertraining Innenseitstoß - Balltauschspiel

Organisation:

- Mit vier Hütchen markieren wir eine Gasse. Die beiden Hütchentore sind ca. 10 Meter voneinander entfernt und ca. 3 Meter breit.
- Pro Spielerpaar wird eine Gasse benötigt.
- Im ersten Ablauf hat jedes Paar einen Ball zur Verfügung, im zweiten Ablauf zwei Bälle.



Ablauf A:

1. Der Startspieler passt mit einem Innenseitstoß zum Mitspieler auf der anderen Seite und folgt seinem Pass. Der Ball soll dabei das Hütchentor passieren.
2. Der Mitspieler kontrolliert den Ball und dribbelt auf die andere Seite. Anschließend beginnt der Ablauf von vorne.

Varianten Ablauf A:

- Wettkampf: Welches Paar schafft zuerst 8 Pässe durch die Hütchentore?
- Fußwechsel – Beidfüßigkeit.
- Die Spieler passen ohne Dribbling hin und her, indirekt und/oder direkt. Auch hier ist ein Wettkampf möglich!
- Nach jedem Direktpass wird die Seite getauscht. Der Ball wird dabei im Dribbling, in der Mitte der Gasse, übergeben.

Ablauf B:

- Jeder Spieler hat jetzt einen Ball.

 1. Die Spieler passen gleichzeitig zum Mitspieler auf die andere Seite. Die Bälle sollen dabei die Hütchentore passieren.
 2. Es folgt wieder die Ballkontrolle und das Dribbling zur anderen Übungsseite.

Varianten Ablauf B:

- Wettkampf: Welches Paar schafft zuerst 8 Pässe gleichzeitig durch die Hütchentore?
- Die Paare stehen enger zusammen. Es erfolgt gleichzeitig von beiden Spielern aus dem Stand, ein Volleyzuspiel in die Hände des Partners. Wettkampf möglich: Welches Paar schafft dies zuerst 8x.
- Wie eben, ein Spieler spielt den Ball volley, der andere Spieler wirft den Ball aus der Hand als Bodenpass (Ball springt einmal auf). Auch hier ist ein Wettkampf möglich!

Trainertipps:

- Unbedingt an beidfüßiges Training denken!
- Trainiere zunächst die Abläufe als Übungsform, dann starte die Wettkämpfe!