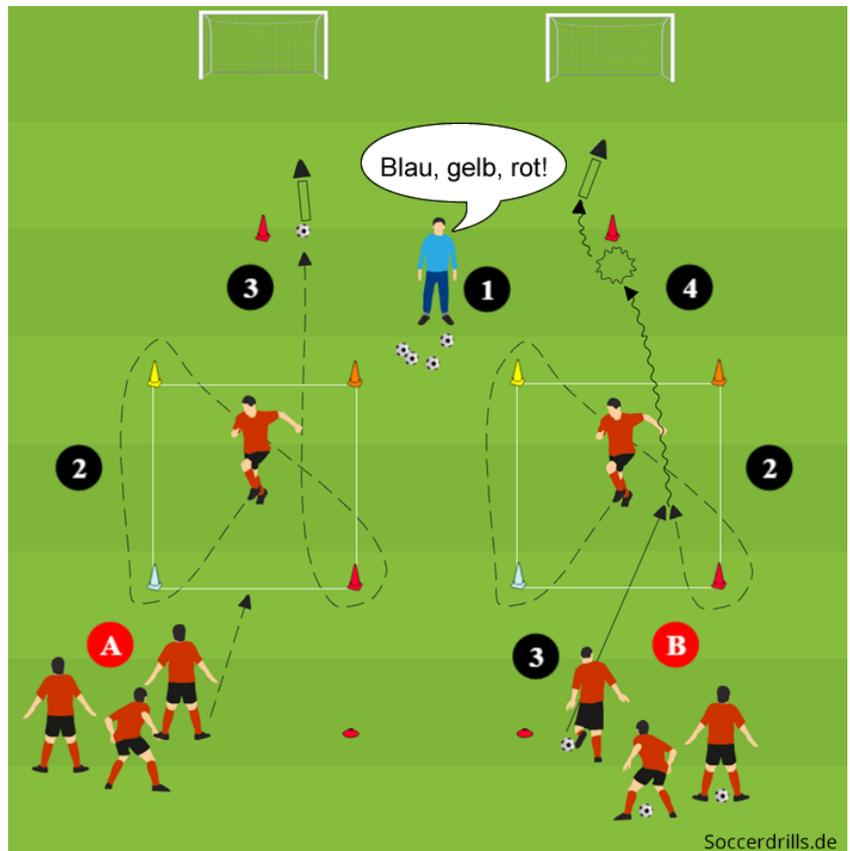


Ballgefühl -Farbensprint - Technik und Kognition

Organisation:

- Damit wir Wettkämpfe durchführen können, bauen wir zwei Übungsfelder nebeneinander auf.
- Wir benötigen zwei Minitorer (große Tore, Stangentore).
- Ausreichend Bälle stehen zur Verfügung.
- Hinzu kommen 2 Startmarkierungen, 2x4 verschiedenfarbige Hütchen und zwei Zielhütchen vor den Toren.
- Ein Viereck (Quadrat) ist jeweils ca. 3x3 Meter groß, an jeder Ecke steht ein Hütchen mit einer anderen Farbe.
- Die Abstände entsprechen dem Leistungsvermögen des Teams, welches wir in zwei Gruppen aufteilen.
- Die Startspieler stehen jeweils im Zentrum des Vierecks ohne Ball.
- Ablauf A = Ein Ball wird am Zielhütchen abgelegt, weitere Bälle liegen beim Trainer bereit.
- Ablauf B = Die Bälle befinden sich in der Startgruppe.



Ablauf A:

1. Der Trainer ruft zwei bis vier Hütchenfarben auf, diese müssen genau in dieser Reihenfolge abgelaufen werden.
2. Der Spieler im Zentrum umläuft (sprintet) die aufgerufenen Hütchen in der richtigen Reihenfolge.
3. Anschließend startet der Spieler zum Zielhütchen und schießt aufs Tor.

Ablauf B:

1. Der Trainer ruft zwei bis vier Hütchenfarben auf, diese müssen genau in dieser Reihenfolge abgelaufen werden.
2. Der Spieler im Zentrum umläuft (sprintet) die aufgerufenen Hütchen in der richtigen Reihenfolge und kehrt ins Viereck zurück.
3. Dort erwartet er ein Anspiel vom Spieler aus der Startgruppe. Er dreht auf und dribbelt Richtung Zielhütchen.
4. Vor dem Zielhütchen führt er eine vorgegebene Finte aus und schießt anschließend aufs Tor.

Ballgefühl -Farbensprint - Technik und Kognition

Varianten A:

- Der Trainer ruft keine Farben, sondern Vereinsnamen, zum Beispiel „Dortmund“ für das gelbe Hütchen.
- Den Hütchen wird jeweils eine Zahl von 1 bis 4 zugeordnet. Ruft der Trainer zum Beispiel „142“, werden die Hütchen in der Reihenfolge 1-4-2 angelaufen.
- Die Farben werden getauscht, Gelb bedeutet Orange, Orange bedeutet Rot usw.
- Wettbewerb: Die Spieler können jeweils einen Punkt fürs Team holen. Wer trifft zuerst ins Tor?

Varianten B:

- Siehe Varianten zu A. Wettbewerb: Bei Torerfolg gibt nur einen Punkt bei vorheriger, technisch korrekter Ausführung.
- Es wird nicht ins Viereck gepasst, der Ball wird hoch, halbhoch zugeworfen.

Trainertipps:

- Ballannahme innerhalb des Vierecks! Der Ball darf nicht vom Fuß springen!
- Schneller zweiter Kontakt!
- Flaches präzises Zuspiel zum Mitspieler im Viereck.
- Schnelle Reaktion und ablaufen der Farben in der richtigen Reihenfolge.