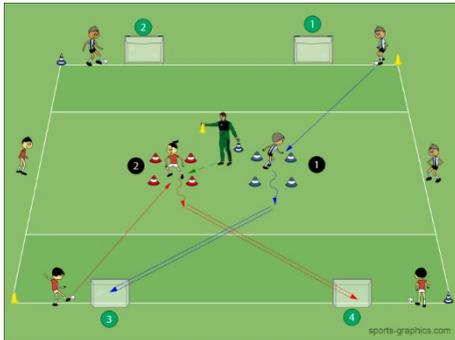


AUFDREHEN ODER BALL SICHERN



 **Altersgrupp(en)**
U9 und U10
U11 und U12

 **Basistechnik(en)**
Ballannahme und -mitnahme

 **Trainingsform**
Übungsform

Organisation:

-  **Feldgröße** **25 x 20 Meter (2 Schusszonen mit einer Tiefe von 6 Meter)**
-  **Material** **8 Hütchen, 4 Kegel (2 Farben), 4 Funinotore, Bälle**
-  **Anzahl Spieler** **8**
-  **Dauer** **15 - 20 Minuten**

Ablauf:

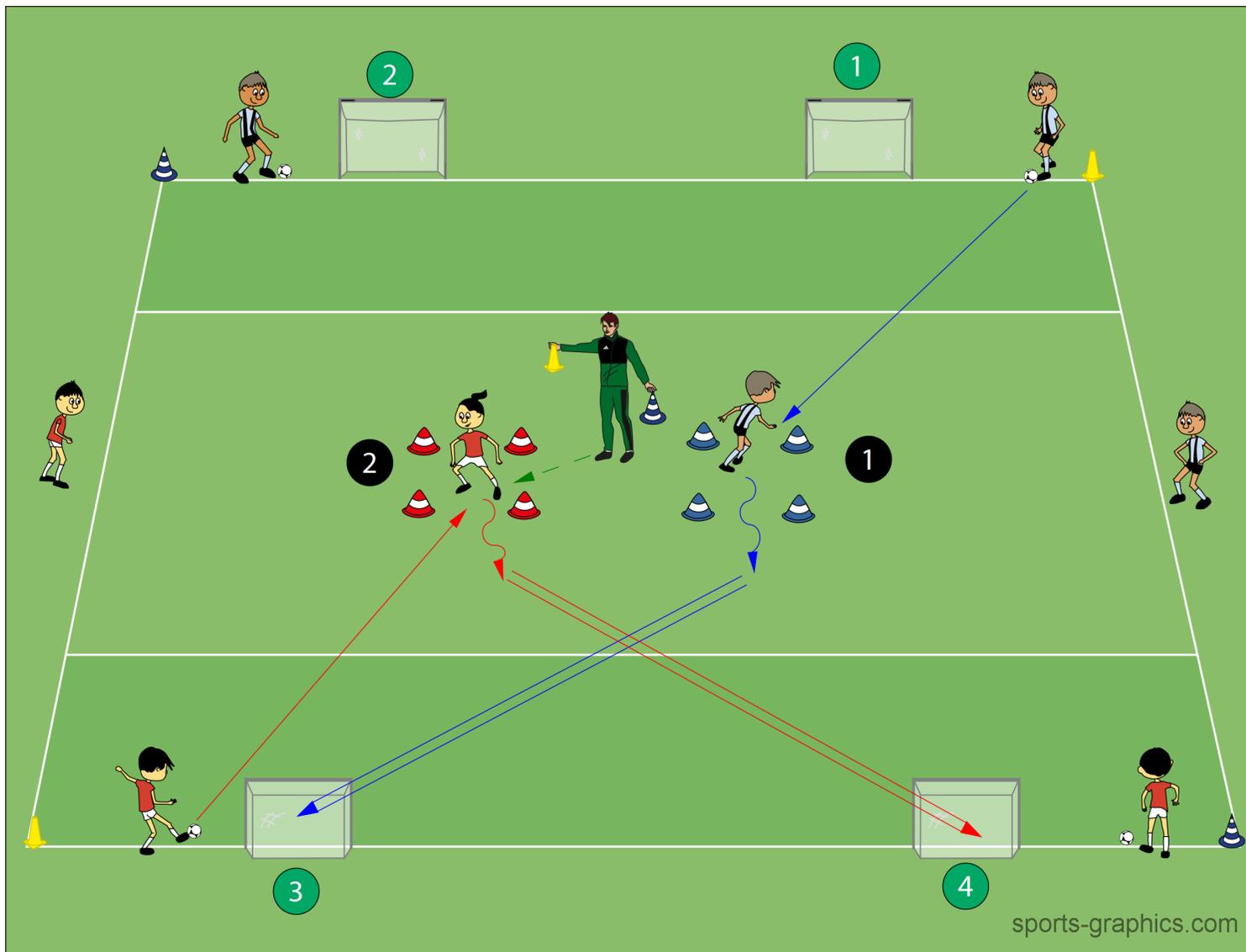
2 Teams bilden und gemäß Abbildung aufstellen. Der Trainer steht mit einem gelben und blauen Kegel zentral zwischen den Quadraten (3 x 3m). Auf ein visuelles Signal des Trainers erfolgt von Blau und Rot gleichzeitig ein flaches Zuspiel vom Spieler am Eckhütchen auf den Mitspieler im Quadrat. Der Trainer rückt mit den Pässen in ein beliebiges Quadrat. Entweder Aufdrehen in Spielrichtung und Zuspiel in ein Minitor (Option 1) oder den Ball sichern und Pass ins Minitor (Option 2), wenn sich der helfende Trainer im "Rücken" befindet! Der erste Kontakt des Spielers muss im Quadrat erfolgen. Ein Treffer zählt 1 Punkt. Wer eher trifft, erhält einen Zusatzpunkt. Welches Team erzielt mehr Punkte?

Varianten:

- Ohne Verteidiger - Der Trainer zeigt mit den Fingern das Zieltor 1 bis 4 an
- Statt den Ball zu sichern, passt der Spieler in das Minitor, das dem Passgeber am nächsten ist (Klatschen).
- Spielform:
 - 3 vs. 3 mit je 1 Rotationsspieler auf je 2 Minitore
 - Spielerwechsel nach jedem Tor oder spätestens nach 1 Minute

Coachingtipps:

- Entscheidung treffen (Ball sichern oder Aufdrehen)
- Aufdrehen in Spielrichtung
- Saubere Ballannahme und Ballmitnahme
- Blick vom Ball lösen
- Schulterblick
- Mit Tempo
- Konzentration fordern



AUFDREHEN ODER BALL SICHERN