

Übung des Monats 07/2020

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
	<ul style="list-style-type: none"> • Erster Teil des Aufwärmens: A) Um ein Hütchen dribbeln (beidfüßig) B) eine 8 dribbeln (vorwärts/rückwärts „mit der Sohle ziehen“) C) Tempodribbling: Wer dribbelt als erster durch alle Tore? • Zweiter Teil des Aufwärmens: Passen zu zweit: A) Einfacher Pass durch ein Tor und danach ein neues Tor suchen. B) Doppelpass durch ein Tor und ein neues Tor suchen. C) Doppelpass durch ein Tor plus eines anschließenden Passes in den Lauf des Partners. • Erster Hauptteil: Parteispiel 6:6 auf alle Tore. Ein Pass durch ein Tor zu einem Mitspieler gibt einen Punkt. • Zweiter Hauptteil: Parteispiel 6:6. Siehe Übung eins. Wird der Ball innerhalb von fünf Sekunden zu einem dritten Mitspieler gepasst gibt es zwei Punkte extra. • Erster Schlussteil: Die Tore werden auf die Grundlinie gestellt. Parteispiel 6:6. Beide Teams greifen auf die drei Tore des Gegners an der Grundlinie und das mittlere Tor an. • Zweiter Schlussteil: Parteispiel 6:6. Das Tor in der Mitte wird entfernt. Beide Teams greifen auf jeweils drei Tore an. Wenn ein Team ein Tor erzielt hat, bleibt es in Ballbesitz, und die Spielrichtung ändert sich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Man kann das Aufwärmen auch auf einen Teil beschränken oder noch einen dritten Teil einbauen – zum Beispiel ein Fangspiel, bei dem die Fänger nicht durch die Hütchentore laufen dürfen. • Eine weitere Variante für den Hauptteil: Es gibt einen Punkt für ein Dribbling durch ein Tor. Mein Rat: Punkten die Kinder bei einem Tor, schließt sich dieses. Das heißt: Sie müssen erst ein anderes Tor ansteuern, ehe sie dort wieder einen Punkt erzielen dürfen.