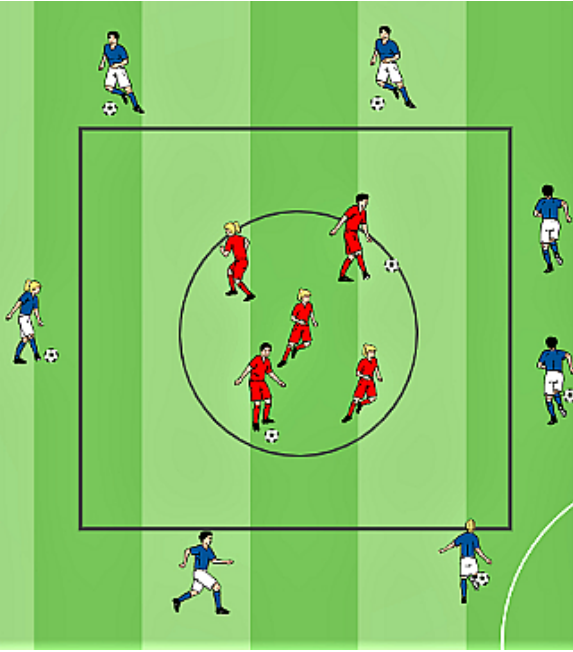


## Übung des Monats 11/2020

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
 <p><b>Aufbau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir benötigen Hütchen, um ein großes Viereck und einen Kreis in der Mitte des Vierecks zu markieren.</li> <li>Die Seitenlinien sollten 15 Meter lang sein.</li> <li>Sieben Spielerinnen und /Spieler verteilen sich jeweils mit einem Ball am Fuß gleichmäßig außerhalb des Vierecks. Fünf befinden sich im Kreis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Übung beginnt, indem die Spielerinnen und Spieler außerhalb des Vierecks los dribbeln, in die Mitte passen und weiterlaufen.</li> <li>Die Spielerinnen und Spieler im Kreis verarbeiten das Zuspiel, passen den Ball zum Passgeber oder zur Passgeberin zurück. Dann orientieren sie sich neu und bieten sich einem anderen Zuspieler oder einer anderen Zuspielerin an.</li> <li>Nach jeweils zwei Minuten werden die Spielerinnen und Spieler getauscht. Alle dribbeln mindestens einmal im und einmal gegen den Uhrzeigersinn.</li> </ul>	<p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ihr bemerkt habt, ist das äußere Team in der Überzahl. Es könnte also zu einem chaotischen Auftakt kommen, wenn alle Kinder gleichzeitig in die Mitte passen. Lasst diese Erfahrung zu. Die Kinder und Jugendlichen sollen lernen, dieses Problem selbstständig zu lösen. Falls das nicht klappt – was überhaupt nicht schlimm ist – könnt ihr euer Team immer noch mit konkreten <b>Fragen</b> auf den richtigen Weg bringen. Die Kids kriegen das schon in den Griff.</li> <li>Das gilt auch für das Tempo: Fangt langsam an und drückt erst auf die Tube, wenn das Spiel flüssig läuft.</li> </ul> <p><b>Übrigens:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die äußeren Spielerinnen und Spieler brauchen den Ball nicht sofort wieder in die Mitte zu passen. Falls keine Anspielmöglichkeiten vorhanden sind, dribbeln sie einfach weiter. Geduld statt Hektik!</li> <li>In dieser Übung könnt ihr verschiedene Schwerpunkte setzen – einer wäre zum Beispiel die Ballannahme. Viele Trainerinnen und Trainer leistungsstärkerer Teams wollen, dass ihre Schützlinge den Ball möglichst direkt weiterspielen. Aber oftmals ist ein zweiter oder sogar ein dritter Kontakt sinnvoller als das direkte Spiel. Ein schlechter Klatschpass verlangsamt das Spiel genauso wie unnötige Ballkontakte</li> </ul>