



ORGANISATION:

- 2 Starthütchen
- 2 Stangentore
- jeweils 2 verschiedenfarbige Hütchen neben dem Stangentor (Blau und Orange)
- 2 Minitore
- 2 Gruppen einteilen
- jeder Spieler 1 Ball
- Trainer hat zwei Hütchen (Blau und Orange)

ABLAUF:

- der Trainer startet die Übung mit einem optischen Signal und hält eines der beiden Hütchen hoch (Bsp.: Blau)
- (1) die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln kurz an und passen dosiert durch das Stangentor
- (2) danach umlaufen die Spieler schnellstmöglich das Stangentor auf der Seite mit der Hütchenfarbe, welche vorab vom Trainer hochgehalten wurde (Bsp.: Blau)
- (3) hinter dem Stangentor wird der Ball kurz mitgenommen und noch ein paar Meter gedribbelt
- (4) danach wird der Ball per Innenseitstoß ins Minitor gepasst
- derjenige der zuerst ins Minitor trifft, erhält einen Punkt für sein Team
- Welches erzielt als erstes 10 Punkte ?



VARIATIONEN:

- Dribbling und Pass mit links
- Dribbling und Pass mit rechts
- statt um das Stangentor zu laufen, über die Hürde springen
- der Trainer lügt: der Trainer meint nicht die hochgehaltene Farbe sondern das Gegenteil (Bsp: Trainer hält Blau hoch aber die Spieler müssen dann Orange umlaufen)

COACHING:

- dosierter Pass durch das Stangentor (nicht zu langsam und nicht zu doll)
- richtige Entscheidung treffen wann ins Minitor gepasst wird (bei Vorsprung kann etwas dichter an das Minitor gedribbelt werden und bei Rückstand muss eventuell von weitem mit mehr Risiko gepasst werden)

