

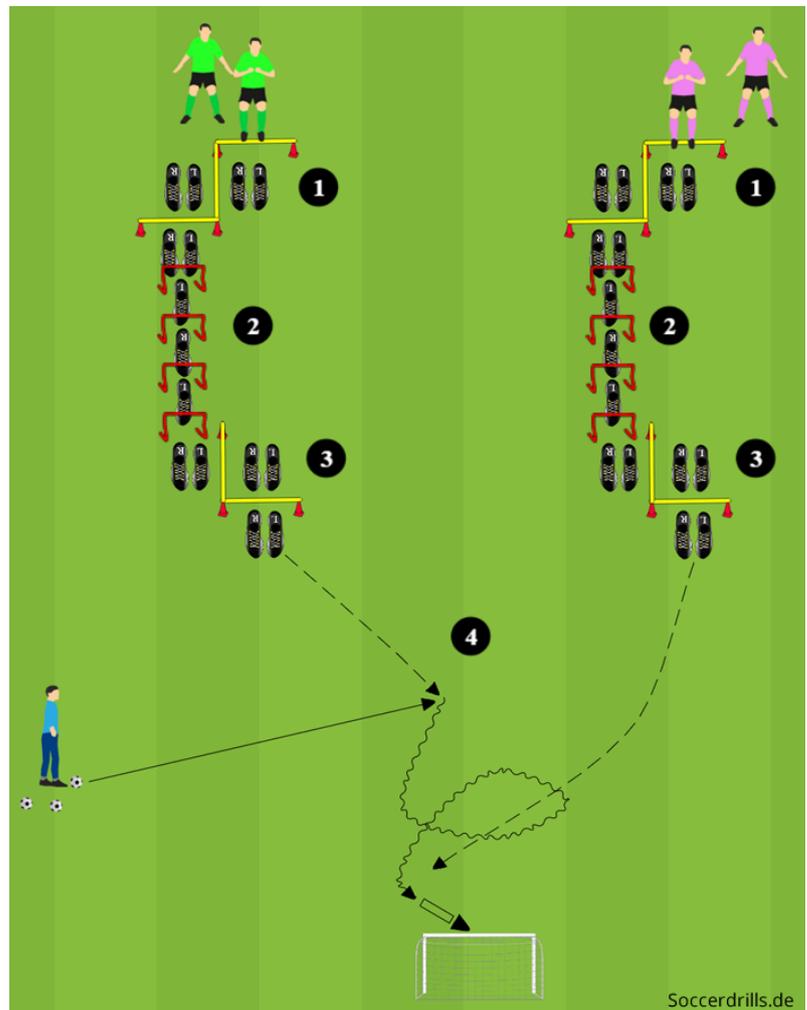
Zweikampf - Rhythmus-Duell

Organisation:

- Für unser Beispiel werden 10 Hürden, 8 Minihürden, ein Tor und Bälle benötigt. Damit kann der Ablauf von zwei Seiten ausgeführt werden. Der Aufbau kann auch anders gestaltet werden, angepasst an die vorhandenen Hilfsmittel.
- Der Aufbau entspricht der Grafik. Beachte: Je dichter die Minihürden zueinander stehen, desto höher müssen die Knie angehoben werden.
- Teile zwei Teams ein. Die Startspieler stellen sich hinter den ersten Hürden auf.

Ablauf:

1. Zwei Spieler treten gegeneinander an und überspringen vorwärts und beidbeinig die erste Hürde. Anschließend wird die nächste Hürde seitlich und beidbeinig und die dritte Hürde wieder vorwärts und beidbeinig überquert.
2. Weiter geht es über die Minihürden. Links, rechts, links, rechts oder umgekehrt.
3. Seitlicher, beidbeiniger Sprung über die Hürde, anschließend beidbeinig vorwärts.
4. Wenn der erste Spieler die letzte Hürde überquert hat, erfolgt das Zuspiel des Trainers. Wer zuerst am Ball ist wird Angreifer, der andere Spieler versucht den Torerfolg zu verhindern.
5. lauf wieder von vorne.



Soccerdrills.de

Varianten:

- Spiel auf ein Tor mit Torwart.
- Das nächste Paar startet bereits, wenn der Pass vom Trainer kontrolliert wurde. Dauert der Zweikampf länger, spielen zwei Paare aufs Tor.
- Hohe Einwürfe vom Trainer.
- Wettkampf zwischen den Gruppen: Welches Team erzielt die meisten Tore?

Trainertipps:

- Den schnellen Torerfolg suchen, zu lange Zweikämpfe werden abgebrochen.
- Der schnellere Spieler soll den Pass einfacher erlaufen können.
- Trotz Wettkampf gilt: Die korrekte Ausführung der Bewegungsvorgaben hat Vorrang!