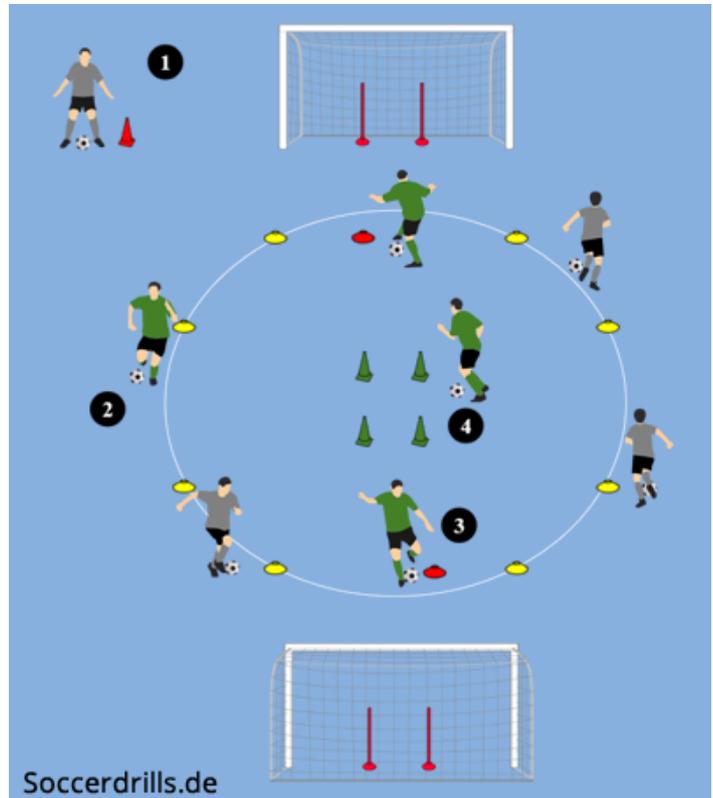


Soccerlympics - Fußballtraining-Biathlon

Organisation:

- Den Aufbau der Übung entnehme bitte der Grafik. Die Tore können auch aus Stangen oder aus Kleintore bestehen.
- Lege einen großen Kreis mit Bodenmarkierungen aus (Grafik = Gelb). Der Durchmesser ist abhängig vom Leistungsvermögen. Beachte bitte: Wir bolzen keine Kondition, es ist ein Spiel.
- Vor den Toren legen wir zentral Abschussmarkierungen aus (Grafik = Rot).
- Im Übungszentrum werden vier Hütchen quadratisch angeordnet. Dies ist die Markierung für „Strafrunden“. Auch hier gilt: Es ist kein Konditionstraining und die Größe sollte so gewählt werden, dass man noch kleine Chancen auf einen Sieg hat, trotz „Strafrunde“.
- Du solltest kleine Mannschaften bilden, fünf Spieler pro Team sind genug.
- Du hast keine gerade Spieleranzahl zur Verfügung, ein Kind ist über und somit spielt ein Team in Unter- Überzahl?
Beispiel: Ein Team besteht aus fünf, das andere Team aus vier Kindern. Gebe fünf Biathlon-Läufe pro Mannschaft vor. Ein Kind aus der Überzahlgruppe läuft dann doppelt. Dieses Kind wird vorher ausgelost.



Ablauf:

- Du solltest nicht weniger als drei Durchgänge pro Wettkampf anbieten, damit jedes Kind mehrmals in den Parcours darf.
 - Um die Wartezeiten zu verringern, können aus jedem Team, zwei oder drei Kinder gleichzeitig starten.
1. Hier beginnt der Biathlon-Wettkampf.
 2. Die Spieler dribbeln außen um die Markierungen herum ...
 3. ... bis zur Schussstation. Dort muss das Kind zweimal aufs Tor schießen und nach den Schüssen die Bälle selbst holen. Gelingen zwei Treffer, geht es um die Markierungen außen weiter bis zur nächsten Schussstation.
 4. Für jeden Fehlschuss geht es einmal in die Strafrunde. Dazu wird das Hütchen-Quadrat im Übungszentrum umdribbelt und das Zentrum wieder über die Schussmarke verlassen, um dann fortzufahren.
- Die Kinder, die den Biathlon-Kurs absolviert haben, klatschen an der Startmarke das nächste Kind ab.
 - Gewinner ist das Team, welches zuerst alle Spieler wieder im Ziel hat.

Soccerlympics - Fußballtraining-Biathlon

Varianten:

- Nur, wenn beide Schüsse nicht ins Ziel gehen, gibt es eine Strafrunde.
- Dribbling mit/gegen den Uhrzeigersinn, entsprechend mit dem linken oder rechten Fuß.
- Dribbling im Slalom um den Kreis.

Trainertipps:

- Die Teams sollen sich anfeuern, so laut wie möglich.
- Trainer können es aushalten, wenn Kinder lauter werden.