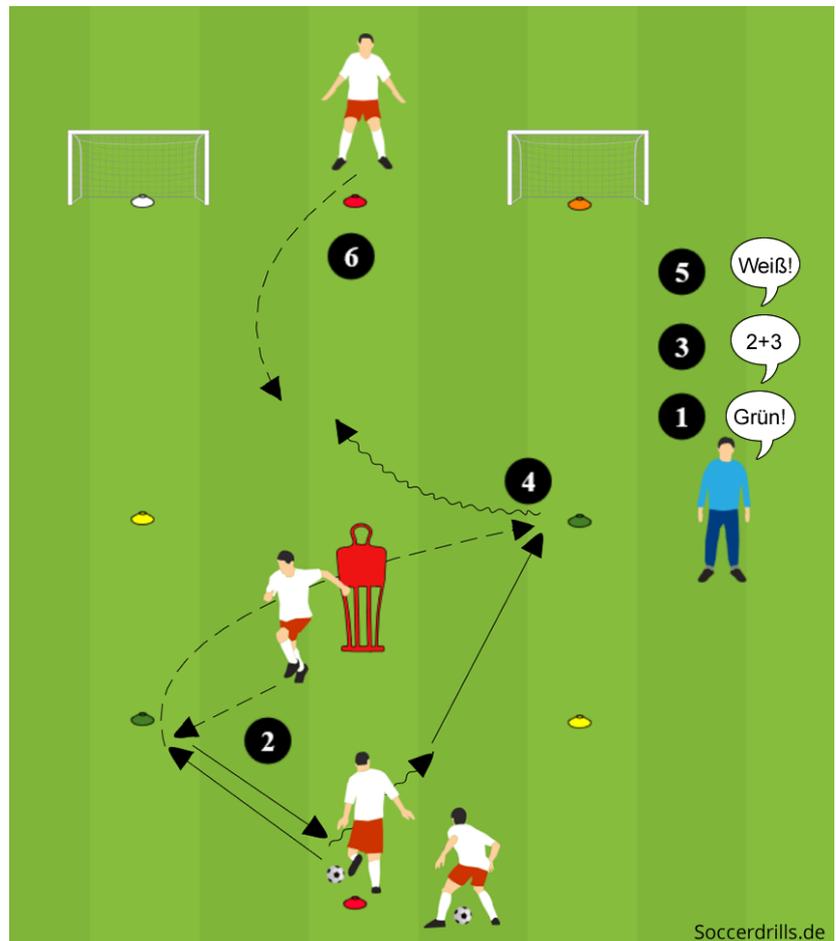


Kognitive Zweikämpfe

Organisation:

- Wir benötigen zwei Minitore, einen Dummy oder entsprechende Alternativen dazu.
- Zusätzlich kommen 8 Bodenmarkierungen hinzu. In der Grafik nutzen wir 2x2 gleichfarbige (gelbe und grüne), zwei Startmarkierungen (rot) und zwei unterschiedlich Markierungen zur Kennzeichnung der Tore (weiß und orange).
- An der unteren Startmarkierung, in einem Abstand von bis zu 10 Metern befinden sich Spieler mit Bällen.
- Am Dummy und an der Startmarkierung zwischen den Toren postieren wir jeweils einen Spieler ohne Ball. An der Markierung zwischen den Toren sind weitere Spieler sinnvoll.



Ablauf:

1. Der Trainer ruft eine Farbe, in der Grafik „Grün!“.
2. Der Spieler am Dummy bietet sich entsprechend an der ersten grünen Markierung an und erhält dort das Zuspiel vom Startspieler. Er lässt den Ball klatschen, oder nimmt ihn an und passt zurück (Two-Touch). Anschließend läuft er hinter dem Dummy in Richtung nächster grünen Markierung.
3. Zwischendurch (nicht zu spät) ruft der Trainer eine Rechenaufgabe, in der Grafik „2+3“. Ein Spieler (oder beide) antwortet laut mit dem richtigen Rechenergebnis.
4. Ist der Spieler ohne Ball an der grünen Markierung angekommen, erhält er vom unteren Startspieler, einen genauen Pass aus dem Dribbling, dreht auf und ...
5. ... jetzt kommt vom Trainer das Kommando, auf welches Tor er abschließen soll, in der Grafik „Weiß!“.
6. Der Spieler zwischen den Toren startet als Verteidiger und es geht ins 1 gegen 1. Innerhalb von 45 Sekunden sollte der Angriff beendet sein. Nach der Aktion schließt sich jeder Spieler der nächsten Position an.

Varianten:

- Der Startspieler unterstützt den Angreifer schnellstens, es geht ins 2 gegen 1.
- Farbenlüge: Der Trainer ruft „Grün!“, meint aber „Gelb!“.
- Die Markierungen erhalten Vereinsnamen (Spielernamen, etc.), entsprechend ändern sich die Kommandos.

Trainertipps:

- Passen in den richtigen Fuß!
- Immer wieder loben!
- Im Zweikampf Finten fordern!