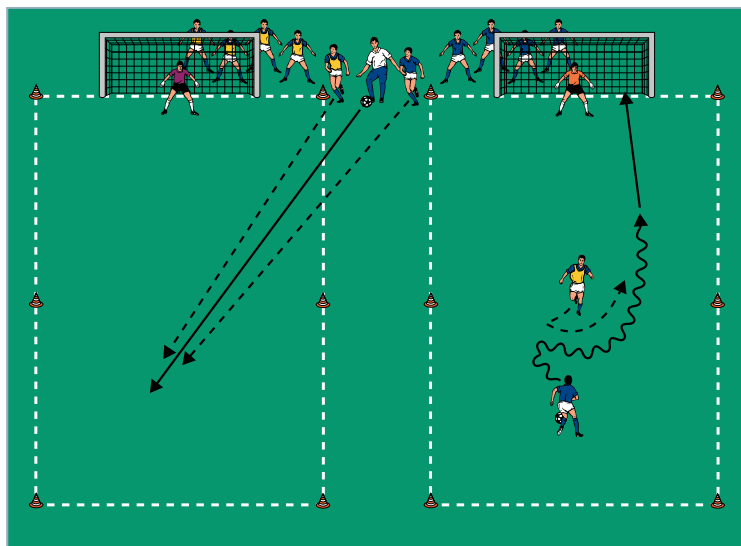


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Duelle

von Jörg Daniel (19.04.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Feldmarkierungen zwischen den Toren als Starthütchen nutzen und die Teams zuordnen
- Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen

Ablauf

- Auf Zuspiel des Trainers starten die ersten Spieler beider Teams zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, wird Angreifer, der andere Verteidiger.
- Jeder Zweikampf dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend verlassen die Spieler sofort das Feld, stellen sich wieder an ihrem Starthütchen an und der Trainer spielt den nächsten Ball ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Tore?

Variationen

- Den Ball hoch einwerfen/einspielen (aus der Hand).
- Je 1 Team ist in Ballbesitz. Der erste Spieler dribbelt ein, sobald der vorangegangene Zweikampf beendet ist. Den Ballbesitz nach jeweils 5 Durchgängen wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle zügig nacheinander einspielen, damit beide Felder immer besetzt sind.
- Die Spieler zum mutigen und entschlossenen Dribbling auffordern.
- Schnellstmöglich frontal zum Tor aufdrehen, um in der Vorwärtsbewegung agieren zu können.
- Stets in Bewegung bleiben.
- Der Trainer zählt jedes Tor laut mit, so dass alle Spieler den aktuellen Spielstand kennen.
- Die Spieler bringen den Ball nach jeder Aktion zum Trainer zurück, so dass dieser immer genügend Ersatzbälle hat.