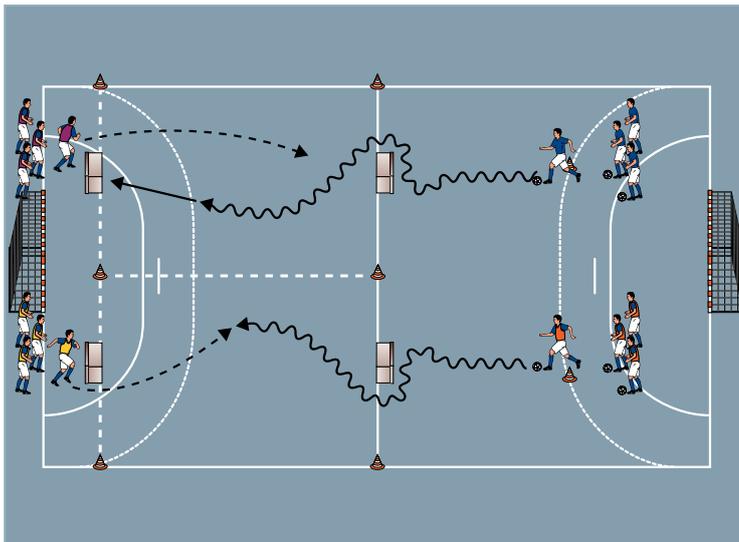


# HAUPTTEIL 1: Kasten-Dribbling und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (27.12.2016)



## Organisation

- Zwei 10 x 5 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien je 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten als Tor aufstellen
- Jeweils 5 Meter hinter einer Grundlinie der beiden Felder 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler in gleich großen Gruppen mit Ball an den Starthütchen und ohne Ball an den beiden gegenüberliegenden Grundlinien verteilen

## Ablauf

- Der jeweils erste Spieler von den Starthütchen dribbelt auf den Kleinkasten zu, führt eine Finte aus und dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig startet der jeweils erste Spieler von der gegenüberliegenden Seite als Verteidiger ins Spielfeld.
- 1 gegen 1 in jedem Spielfeld auf die Kleinkästen bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Die Finten vor dem Kleinkasten variieren (Schere, Übersteiger, doppelter Übersteiger, Schussfinte usw.).
- Nach der Finte zum Spieler gegenüber passen, so dass der Dribbler zum Verteidiger wird.
- Der Trainer postiert sich mittig zwischen den Feldern und spielt einen weiteren Ball neutral ein, sobald ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

## Tipps und Korrekturen

- Sowohl die Angreifer als auch die Verteidiger sollen beide Tore erzielen wollen! Deshalb den Ball nicht einfach nur ins Aus klären.
- Jedes 1 gegen 1 ist sehr intensiv. Deshalb eine Spielzeit von maximal 40 Sekunden nicht überschreiten.
- Die Hallenwände mit ins Spielfeld integrieren und als Bande nutzen.
- Jeder Spieler zählt seine Tore. Welcher Spieler hat zuerst 10 Treffer erzielt?