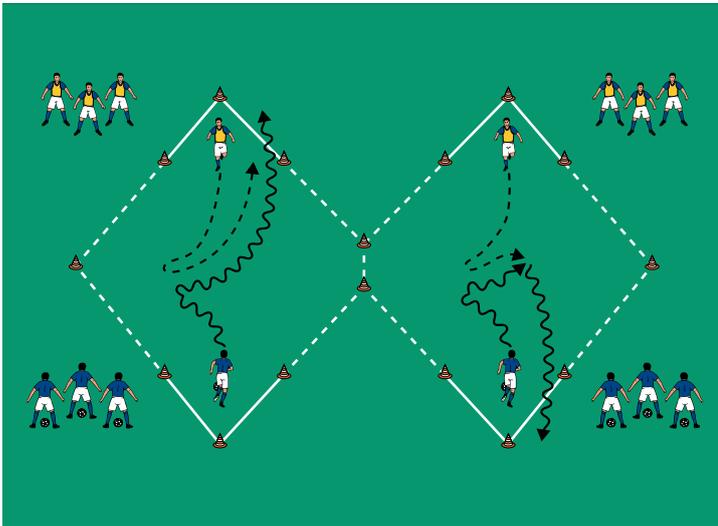


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 IN DER HÜTCHENRAUTE

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Rauten beibehalten
- ▶ Jeweils 5 Meter vor den Rautenspitzen weitere Hütchen errichten, so dass Dribbellinien entstehen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams an den Spitzen einer Raute gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler von jeweils einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln zum 1 gegen 1 auf die Dribbellinien in die Felder.
- ▶ Ziel ist es, jeweils eine der beiden Linien vor der gegnerischen Rautenspitze zu überdribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die jeweils anderen Dribbellinien.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft gewinnt mit jeweils 8 Versuchen die meisten Punkte?
- ▶ Das Defensivverhalten betonen: Treffer nach einem Konter der Verteidiger zählen doppelt!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer möglichst stets mit höchstem Tempo dribbeln. Jede Verzögerung erhöht die Chance des Verteidigers auf einen Ballgewinn.
- ▶ Die Angreifer sollen sich nie aus der Angriffsrichtung herausdrehen, so dass sie mit dem Rücken zum Verteidiger stehen.
- ▶ Die Angriffe jeweils auf wenige Sekunden begrenzen! Gegebenenfalls vorzeitig abbrechen, damit die Belastung nicht zu hoch wird.