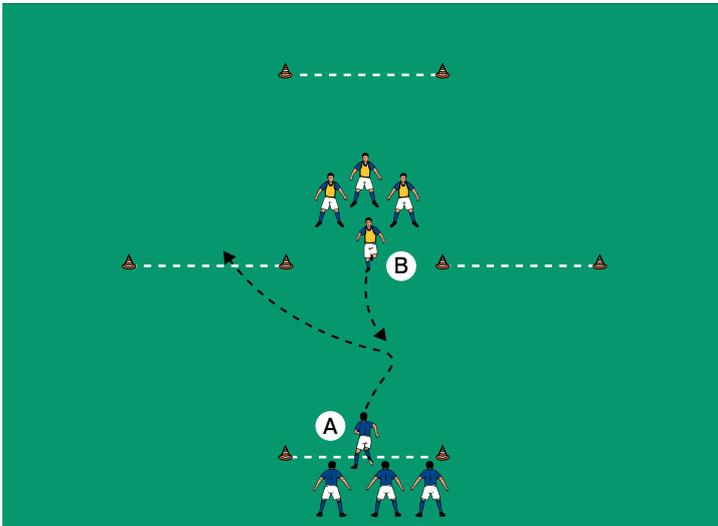


## THEMA: STARK SEIN IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 1:

#### 1-GEGEN-1-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 große Hütchentore aufstellen
- ▶ In jeweils etwa 8 Meter Entfernung mittig zwei weitere Hütchentore aufstellen
- ▶ Reihen in einem äußeren Hütchentor und zwischen den Toren in der Mitte bilden (A und B)

##### ABLAUF

- ▶ A startet zuerst, täuscht B und läuft durch eines der beiden Tore.
- ▶ B versucht, A zu berühren.
- ▶ Anschließend Aufgabenwechsel

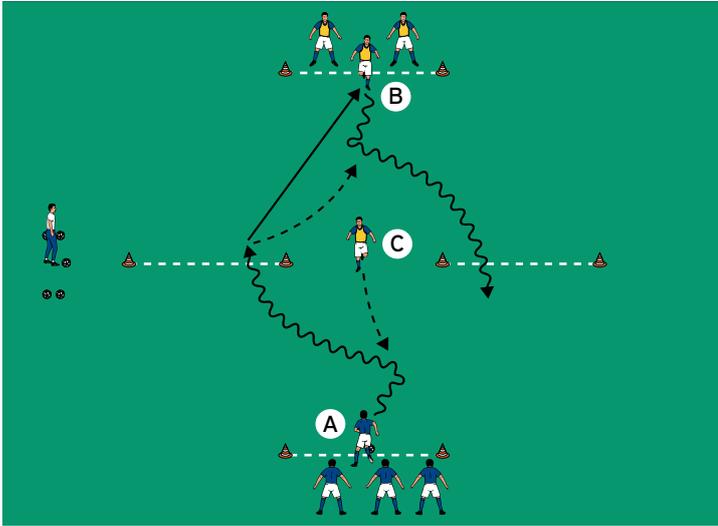
##### VARIATIONEN

- ▶ Ein drittes Tor aufstellen.
- ▶ Rückwärts, seitwärts oder aus der Hocke starten.
- ▶ A und B halten Bälle in den Händen. B versucht, A mit dem Ball zu berühren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fangspiel schult das richtige Verhalten im 1 gegen 1.
- ▶ Darauf achten, dass der Läufer Tempo aufnimmt und beibehält.
- ▶ Das Spiel durch mehrere Hütchentore für den Läufer erleichtern.

## THEMA: STARK SEIN IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 2:

#### 1 GEGEN 1-PENDELSTAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau nicht verändern
- ▶ Reihen an den Hütchen der Stirnseiten bilden (A und B, der erste Spieler von A mit Ball)
- ▶ Ein Spieler steht zwischen den Hütchentoren in der Mitte (C)
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seite

##### ABLAUF

- ▶ A startet, täuscht C und dribbelt durch ein Tor. Anschließend passt er zu B und übernimmt sofort die Rolle des Verteidigers. C stellt sich bei Position A in die Reihe.
- ▶ B nimmt den Ball an und mit, täuscht A und dribbelt durch ein Tor. Anschließend passt er zum nächsten Spieler an Position A und A stellt sich bei B in die Reihe.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, passt der Trainer einen neuen Ball zu einem neuen Spieler.

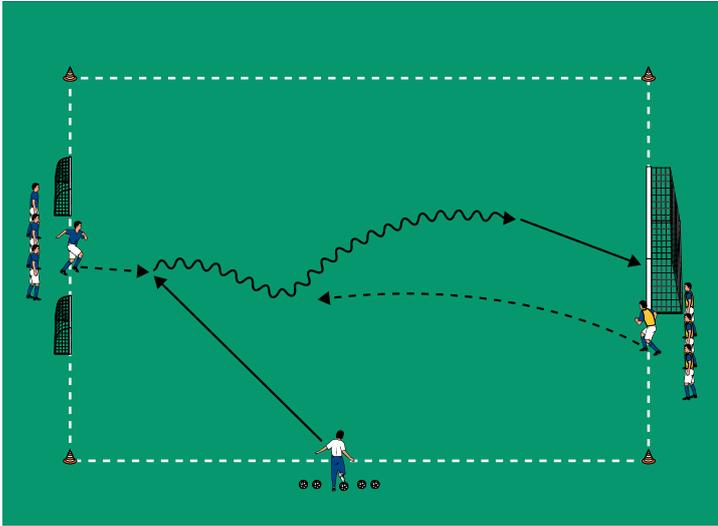
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger soll nur als Störspieler agieren.
- ▶ Die Hütchentore durch eine Linie ersetzen.
- ▶ Bei Balleroberung kontert der Verteidiger auf die Hütchentore bei Position A bzw. B.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 intensiv schulen.
- ▶ Die Kinder dürfen frei entscheiden, wie sie den Verteidiger täuschen.

## THEMA: STARK SEIN IM 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1 AUF 3 TORE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 15 x 10 Meter großes Feld mit 2 Mini-toren und einem Jugendtor markieren
- ▶ Zwischen den Toren Reihen bilden
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt im Wechsel in Richtung einer Gruppe.
- ▶ Dann erfolgt ein 1 gegen 1 auf das Jugendtor bzw. die beiden Minitore.
- ▶ Bei Torerfolg oder Seitenaus endet der Zweikampf und der Trainer passt einen neuen Ball zum nächsten Spieler.

##### VARIATIONEN

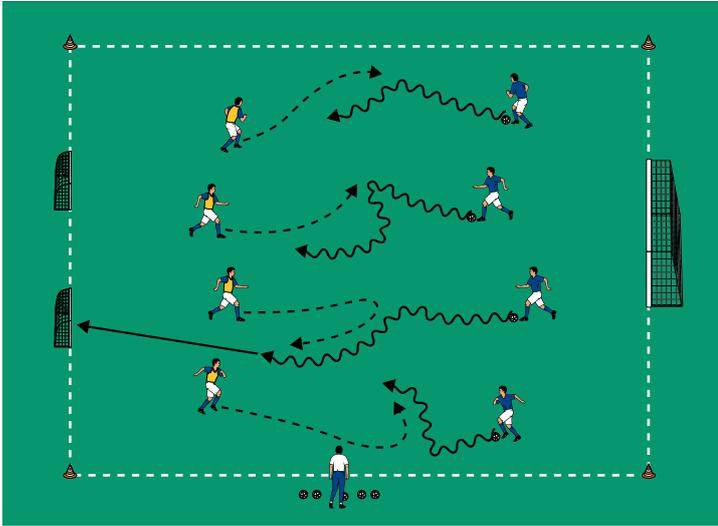
- ▶ Nach Trainervorgabe nur mit links/rechts auf die Tore abschließen.
- ▶ 2 gegen 2 mit zwei Bällen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler üben spielerisch das Zweikampfvverhalten.
- ▶ Darauf achten, dass sich der Angreifer nach der Täuschung mit Tempo vom Verteidiger entfernt.
- ▶ Die 2 Tore bzw. das große Tore führen zu vielen Erfolgserlebnissen für den Angreifer.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.



## THEMA: STARK SEIN IM 1 GEGEN 1



### SCHLUSSTEIL:

## 1-GEGEN-1-SPIEL MIT 4 BÄLLEN

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld auf 20 x 15 Meter vergrößern
- ▶ 2 Teams einteilen, 1 Team mit Bällen

### ABLAUF

- ▶ Spiel 4 gegen 4 mit 4 Bällen.

### VARIATIONEN

- ▶ Feste Gegenspieler bestimmen.
- ▶ Verschiedene Bälle einsetzen, z. B. Leichtball, Mini-ball, Plastikball, Tennisball, Reflexball, Wasserball.
- ▶ Die Minitore zusammenschieben und 3 gegen 3 mit Torhütern und 3 Bällen spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel sorgt für viele 1 gegen 1-Situationen.
- ▶ Die 4 Bälle sorgen für viele Erfolgserlebnisse der Angreifer.
- ▶ Verschiedene Bälle verbessern das Ballgefühl.