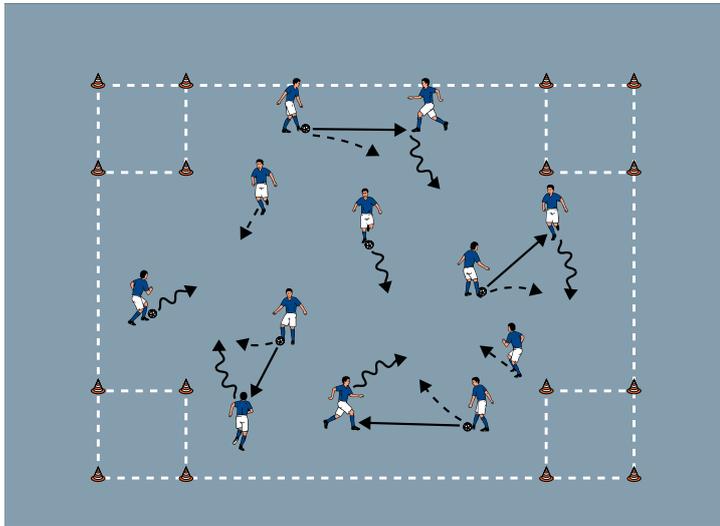


THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

HINFÜHRUNG ZUM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ In den Ecken 6 x 6 Meter große Felder errichten
- ▶ 6 Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu einem Spieler ohne Ball.
- ▶ Anschließend starten sie nach und stellen die Passempfänger.
- ▶ Die Passempfänger spielen das 1 gegen 1 aus und suchen sich einen neuen Spieler

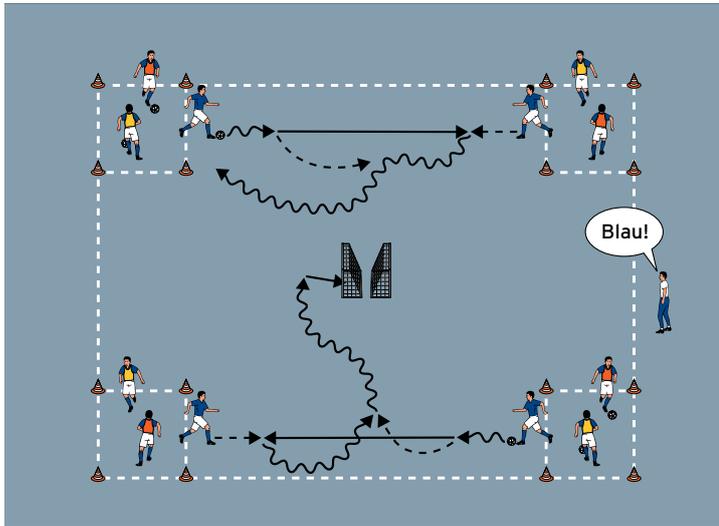
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Aufruf einer Zahl verteilen sich die Spieler in die passende Anzahl der Kleinfelder ("1" = 1 Feld, usw.).
- ▶ Auf ein Trainerkommando ein kleines Feld durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger die Dribbelrichtung aufnehmen.
- ▶ Seitlich versetzt zum Angreifer stehen.
- ▶ Tiefer Körperschwerpunkt.

THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

1 GEGEN 1 AUF LANGE DISTANZ

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig des Feldes zwei Minitore rückseitig zueinander aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ In jedem Kleinfeld 1 Spieler einer Mannschaft postieren
- ▶ 2 diagonal gegenüberliegende Felder mit je 3 Bällen ausstatten
- ▶ Die an den Seitenlinien gegenüberliegenden Felder spielen gegeneinander

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich in den Feldern.
- ▶ Auf Zuruf einer Leibchenfarbe, passen die Ballbesitzer zum Spieler auf die andere Seite.
- ▶ Die Passempfänger versuchen, aus dem 1 gegen 1 ins gegenüberliegende Feld zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Minitore.
- ▶ Nach jedem Zweikampf die Aufgaben wechseln.

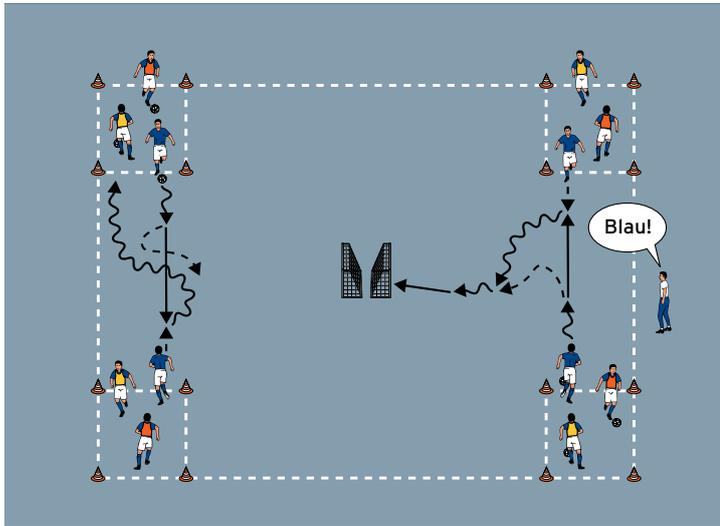
VARIATIONEN

- ▶ Den Spielern Bewegungsaufgaben stellen.
- ▶ Einen Flugball auf den Angreifer spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den Feldern regelmäßig Leibchen tauschen, damit sich neue Zweikämpfe ergeben.
- ▶ Seitlich versetzt zum Angreifer stehen.

THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF KURZE DISTANZ

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die an den Grundlinien gegenüberliegenden Felder spielen gegeneinander

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich in den Feldern.
- ▶ Auf Zuruf einer Leibchenfarbe, passen die Ballbesitzer zum Spieler auf die andere Seite.
- ▶ Die Passempfänger versuchen, aus dem 1 gegen 1 in das gegenüberliegende Feld zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die Minitore.
- ▶ Nach jedem Zweikampf die Aufgaben wechseln.

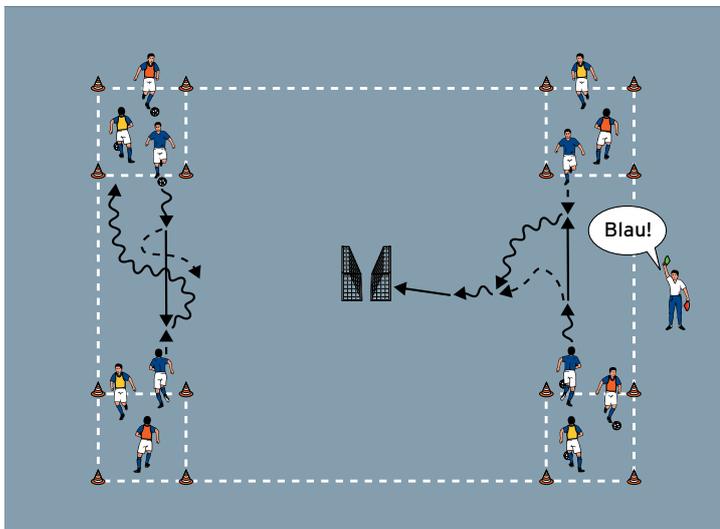
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den Feldern dribbeln nur mit links/rechts.
- ▶ Auf das gegenüberliegende Feld kontern, anstatt auf die Minitore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den Feldern regelmäßig Leibchen wechseln, damit sich neue Zweikämpfe ergeben.
- ▶ Seitlich versetzt zum Gegner stehen.

THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 MIT WECHSELNDER DISTANZ

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Der Trainer hält 2 Hütchen in den Händen, die je einer Spielrichtung (kurze und lange Distanz) zugeordnet sind

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich in den Feldern.
- ▶ Der Trainer hebt ein Hütchen hoch und ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zum Spieler der entsprechenden Richtung.
- ▶ Die Passempfänger versuchen, aus dem 1 gegen 1 ins gegenüberliegende Feld zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Minitore.
- ▶ Nach jedem Zweikampf die Aufgaben wechseln.

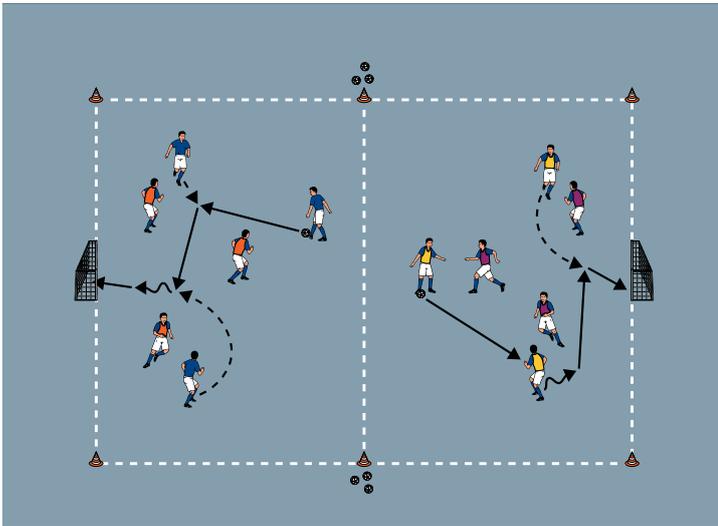
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler werfen sich durchgehend die Leibchen zu.
- ▶ Wettbewerb durchführen: Jeder Spieler erhält für eine erfolgreiche Aktion einen Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen auf mehrere Kommandos schnell reagieren.
- ▶ Stets die Dribbelrichtung aufnehmen.
- ▶ Dem Gegner eine Seite anbieten.

THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

3 GEGEN 3 AUF EIN MINITOR

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Minitoren errichten
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Bälle mittig an einer Seitenlinie sammeln

ABLAUF

- ▶ In jeder Hälfte ein 3 gegen 3 auf ein Minitor spielen.
- ▶ Nach einem Tor oder einem verspielten Ball, startet der Angriff an der Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Balleroberung zunächst in die andere Hälfte dribbeln.
- ▶ Als Turnierform organisieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer vom Tor weglenken.
- ▶ Zielstrebig abschließen.