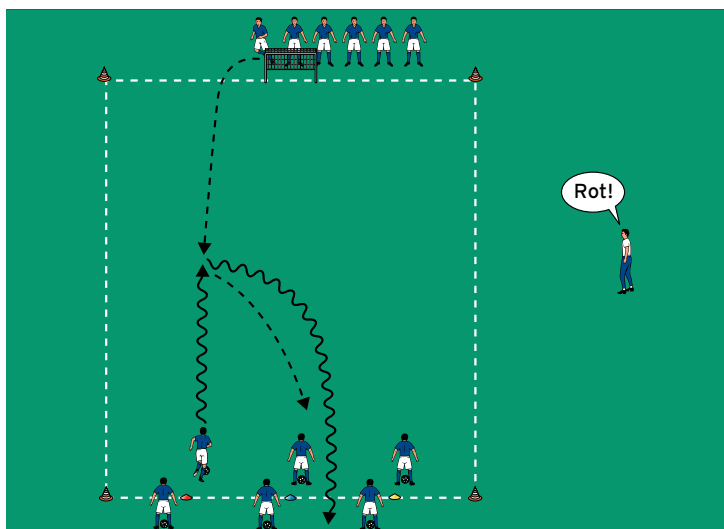


## THEMA: OFFENSIV VERTEIDIGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1 MIT UMSCHALTEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit einem Minitor markieren
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und ohne Ball hinter dem Minitor postieren

##### ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Hütchenfarbe aufruft, dribbelt der erste Spieler ins Feld und greift auf das Minitor an.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler hinter dem Minitor ins Feld, verteidigt das Minitor und kontert bei Ballgewinn über die Grundlinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und passen zum Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und werfen zum Angreifer.
- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und spielen per Volleyschuss aus der Hand zum Angreifer.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger den Angreifer nach außen oder auf den schwächeren Fuß abdrängen.
- ▶ Die Angreifer immer schneller nacheinander aufrufen und sogar zwei 1 gegen 1-Spiele gleichzeitig laufen lassen.
- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt, die Grundlinie überdribbelt oder der Ball verspielt ist.