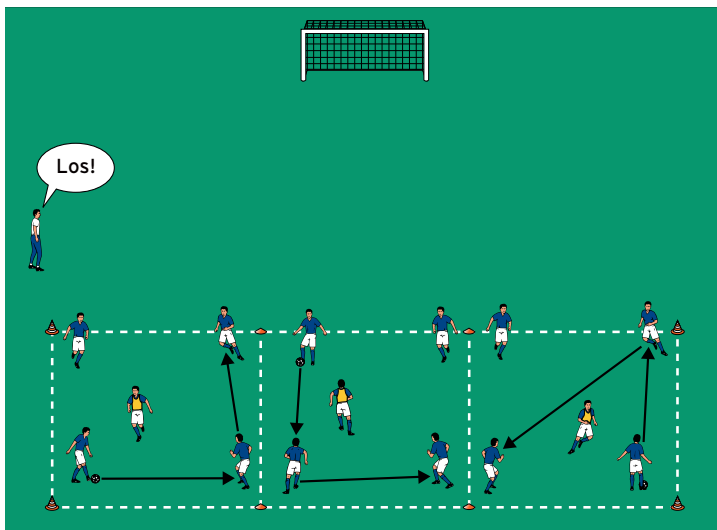


THEMA: WETTBEWERBE IN HÜLLE UND FÜLLE



HAUPTTEIL 2:

4-GEGEN-1-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft je 1 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Felder ein 4 gegen 1.
- ▶ Ziel ist es, 10 Pässe zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes schließt per Flugball auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte.
- ▶ Der Zweitplatzierte erhält 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt 8 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe verringern
- ▶ Mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Nicht zum Passgeber zurückspielen.
- ▶ Der letzte Spieler jongliert ohne Gegnerdruck und schließt volley auf das Tor ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang tauschen.
- ▶ Die Überzahl-Spieler sind nicht an die Linien gebunden und können auch ins Feld rücken.
- ▶ Gegebenenfalls das Feld vergrößern/verkleinern.