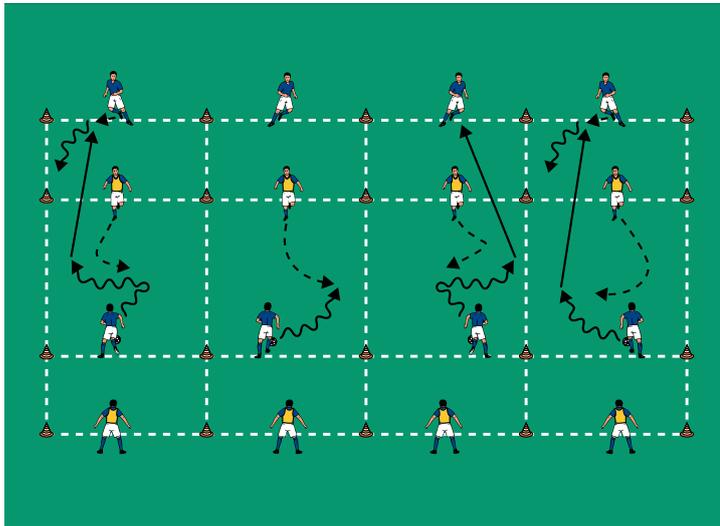


THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

1 GEGEN 1 IM WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten und mittels weiterer Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ Jeweils 5 Meter im Feld je 1 Hütchen aufstellen
- ▶ Je Feld 4 Spieler zuweisen

ABLAUF

- ▶ In den Feldern wird jeweils 1 gegen 1 gespielt.
- ▶ Das Ballbesitzer soll sich durchsetzen und dem Spieler an der Kopfseite zupassen.
- ▶ Gelingt dies, wechselt er mit ihm Position und Aufgabe und der neue Ballbesitzer versucht, den Spieler an der anderen Kopfseite anzuspielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, spielt er den Spieler am anderen Kopfe an und wechselt mit ihm Position und Aufgabe. Das Anspiel darf erst nach Überdribbeln der 5 Meter-Markierung erfolgen.
- ▶ Jedes Anspiel ergibt 1 Punkt. Wer hat nach 4 Durchgängen à 2 Minuten die meisten Punkte erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer kann den Spieler im Rücken als Wandspieler einsetzen.
- ▶ Kommt der Angreifer bei der 1-gegen-1-Aktion in den Stand oder dribbelt rückwärts, wechselt er ohne Punktgewinn mit dem wartenden Spieler Position und Aufgabe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genügend Ersatzbälle bereitlegen, um Wartezeiten zu vermeiden.
- ▶ Grätschen verbieten. Zwar 'aggressiv', aber nie unfair agieren.
- ▶ Besser mehrere kurze und intensive Durchgänge spielen, anstatt wenige mit längerer Dauer.