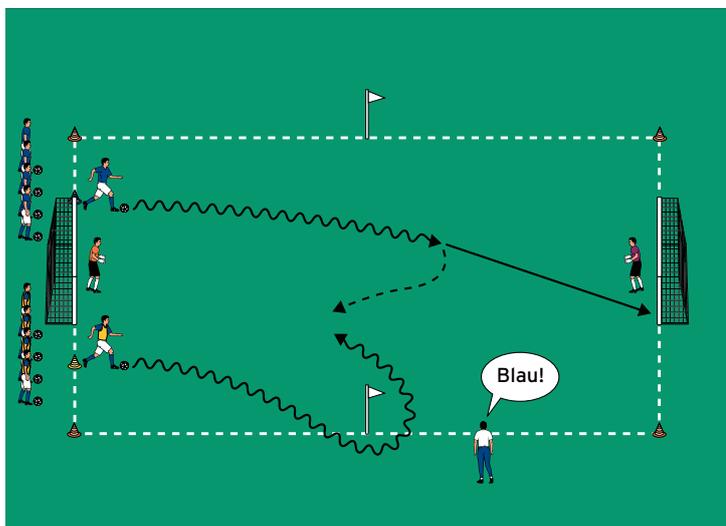


## THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

#### ZWEIKAMPF-SPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Neben einem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- ▶ Mittig auf jeder Seitenlinie 1 Slalomstange aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt auf das gegenüberliegende Tor und wird Verteidiger.
- ▶ Der erste Spieler vom anderen Starthütchen startet gleichzeitig ins Feld, umdribbelt die Slalomstange und versucht, im 1 gegen 1 auf das andere Tor zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das gegenüberliegende Tor.

##### VARIATIONEN

- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen spielt sich mit dem ersten Kontakt ins Feld vor und schießt mit dem zweiten sofort ab.
- ▶ Der aufgerufene Spieler wirft sich hoch ins Feld vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss ab.
- ▶ Der erste Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen umdribbelt zunächst die Slalomstange auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Der erste Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen passt nach dem Umdribbeln der Slalomstange zum Gegenspieler ins Feld und wird selbst Verteidiger.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen so aufstellen, dass der Verteidiger nach dem Torschuss ausreichend Zeit hat, sich zum 1 gegen 1 zu postieren.
- ▶ Gezielt abschließen und dann sofort auf die Verteidigerrolle umschalten!
- ▶ Jedes 1 gegen 1 wegen der hohen Belastung nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass jeder Spieler ungefähr gleich häufig als Angreifer und als Verteidiger agiert.