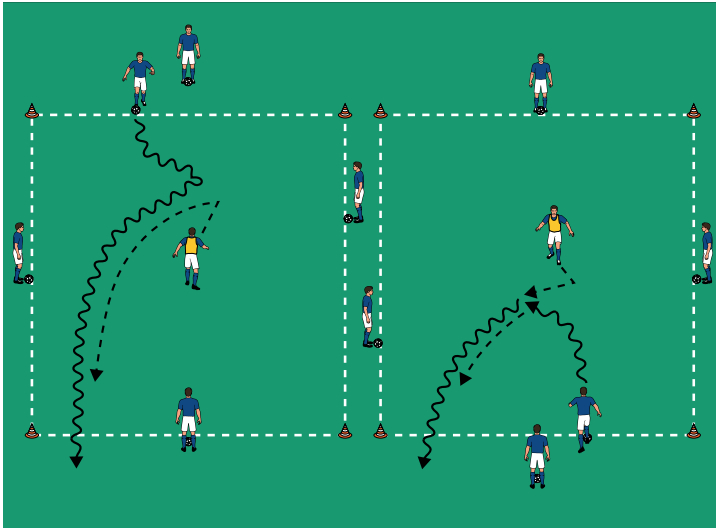


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER DEFENSIVE



AUFWÄRMEN 2

1 GEGEN 1 IM VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ In jedem Feld 1 Verteidiger positionieren.
- ▶ Die anderen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Seitenlinien.

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler der jeweils doppelt besetzten Seite versucht, gegen den Verteidiger die gegenüberliegende Seitenlinie zu überdribbeln.
- ▶ Der Verteidiger soll nach einem Ballgewinn die andere Seite überdribbeln.
- ▶ Gelingt dies dem Verteidiger, wechselt er mit dem Angreifer Aufgabe und Position.
- ▶ Gelingt es jedoch dem Angreifer, die Seite zu überdribbeln, bleibt der Verteidiger in der Mitte.
- ▶ Die Angreifer starten nacheinander im Uhrzeigersinn.

VARIATIONEN

- ▶ Die Seitenlinien durchnummerieren. Durch Zuruf bestimmt der Trainer die Seitenlinie, von der die 1 gegen 1 Aktion beginnt.
- ▶ Der Verteidiger darf über alle 3 anderen Seitenlinien dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger seitlich zum Angreifer mit leicht gebeugten Knien und auf den Fußballen steht.
- ▶ Der Verteidiger bietet dem Angreifer dessen schwache Seite an.
- ▶ Erfolgt nach 2 Minuten kein Ballgewinn, den Verteidiger wechseln.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.