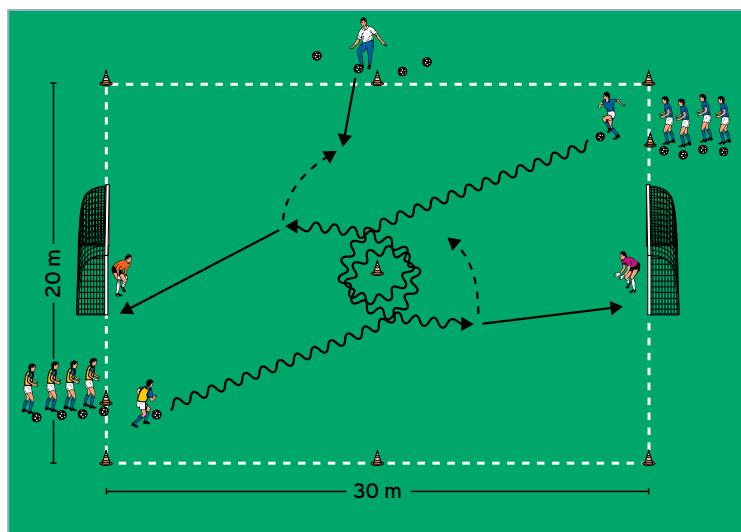


HAUPTTEIL 1: Einfacher Torschuss und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Neben jedem Tor sowie in der Feldmitte 1 Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen neben den Toren verteilen
- Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen mittig an einer Seitenlinie

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln das Hütchen in der Feldmitte und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore.
- Trifft kein Spieler aus dem Dribbling ins Tor, spielt der Trainer zum 1 gegen 1 neutral ein.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

Variationen

- Das Hütchen in der Feldmitte auf der rechten/ linken Seite umdribbeln und mit rechts/links abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen, das Hütchen in der Feldmitte umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.
- Der Trainer wirft den Ball zum 1 gegen 1 hoch ins Spielfeld ein.
- Der Trainer spielt per Volleyschuss aus der Hand zum 1 gegen 1 ein.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel im 1 gegen 1 ist sehr intensiv. Deshalb jede Aktion spätestens nach 30 Sekunden abbrechen.
- Als Angreifer im 1 gegen 1 immer vorwärts und mit Risiko in offener Stellung zum gegnerischen Tor agieren. Jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.
- Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.
- Die Spieler holen ihre verschossenen Bälle nach jeder Aktion zurück. Außerdem müssen sie darauf achten, dass auch der Trainer immer ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.