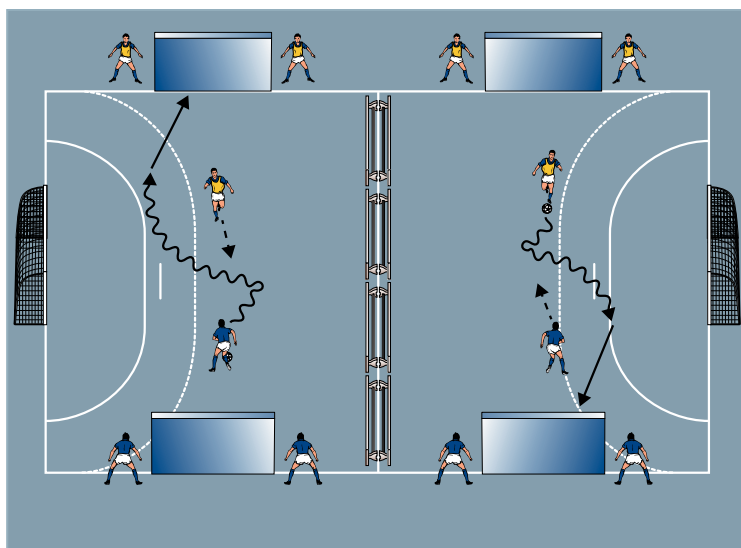


HAUPTTEIL 1:

1 gegen 1 auf Mattentore

von Marcus Sorg (29.12.2015)



Organisation

- Auf der Mittellinie des Hallenspielfeldes einige Langbänke errichten, um die beiden Hallenhälften abzugrenzen
- Auf den Grundlinien beider Felder Matten als Tore aufstellen
- 4 Teams bilden
- Je 1 Spieler im Feld postieren

Ablauf

- 1 gegen 1 auf die Mattentore.
- Gelingt es einem Spieler, einen Treffer zu erzielen, so wechselt er sofort mit einem wartenden Mitspieler Position und Aufgabe.
- Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Spielzeit auf jeweils 5 Minuten begrenzen und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Die eigenen Mitspieler postieren sich hinter der gegnerischen Grundlinie. Nach einem Treffer bei der Matte muss der Angreifer zu einem Mitspieler hinter der Grundlinie passen, um mit diesem Position und Aufgabe zu wechseln. Erst dann startet dieser den nächsten Angriff in entgegengesetzter Spielrichtung.

Tipps und Korrekturen

- Das 1 gegen 1 mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- Darauf achten, dass sich kein Ballbesitzer mit dem Rücken zum Gegenspieler dreht. In einem solchen Fall die Situation sofort abbrechen und den Ballbesitz wechseln.
- Nach einem erfolgreichen Dribbling zielstrebig abschließen!