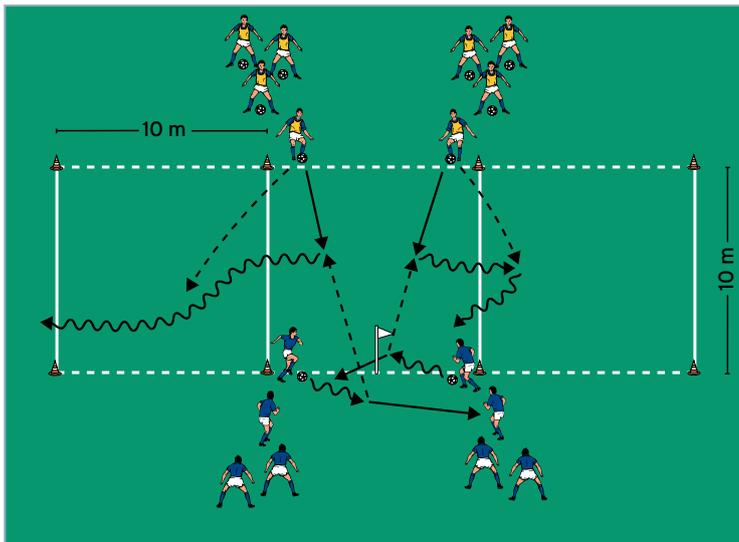


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Linien-Spiel

von Paul Schomann (05.04.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend drei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- Auf einer Seite des mittleren Feldes mittig eine Stange errichten
- Die seitlichen Linien der Felder jeweils als Dribbellinien markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen auf der Stangenseite hat 1 Ball, an den Eckhütchen gegenüber jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt nehmen die Startspieler die Zuspiele von den gegenüberliegenden Hütchen über die seitlichen Dribbellinien hinweg in die äußeren Felder an und mit.
- Gleichzeitig starten die Zuspieler als Verteidiger in die äußeren Felder.
- 1 gegen 1 auf die Dribbellinien der äußeren Felder.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Vor der Stange eine vorgegebene Finte ausführen.
- Jeweils links an der Stange vorbeidribbeln.
- Die Spieler kappen vor der Stange zurück und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Auf den Grundlinien der äußeren Felder je 1 Hütchentor markieren, das durchdribbelt werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen versuchen, den Ball zu erobern und selbst zu kontern. Nicht nur durch einfaches Ausspielen des Balles klären.
- Das 1-gegen-1-Linien-Spiel als Wettkampf organisieren: Jedes erfolgreiche Dribbling über die gegnerische Grundlinie ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.