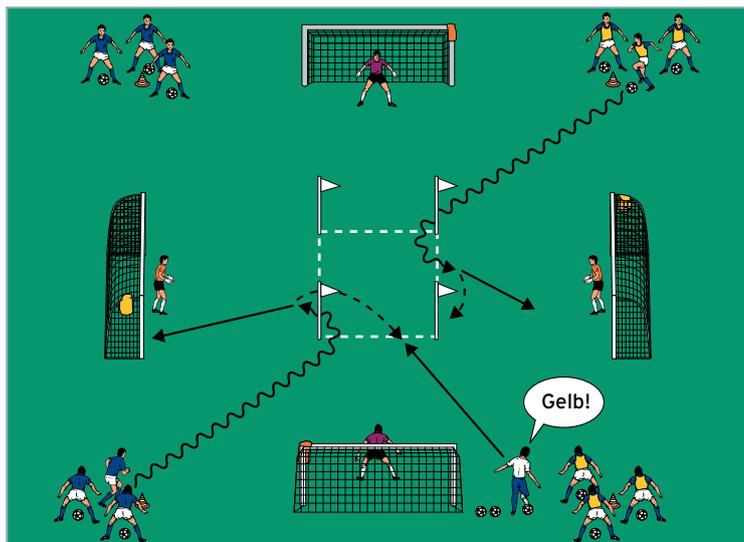


HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 nach Torabschluss

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- An den Seitenlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Gegenüberstehende Tore in gleicher Farbe markieren
- Der Trainer steht mit Bällen neben einem Tor

Ablauf

- Zwei sich gegenüberstehende Spieler dribbeln gleichzeitig zum Viereck.
- Der Trainer ruft eine Farbe der Tore auf ("Gelb").
- Die Spieler dribbeln um die Stange in Richtung des aufgerufenen Tores und schießen ab.
- Wer zuerst trifft, bekommt den nächsten Ball vom Trainer zugespielt und geht als Angreifer ins 1 gegen 1 auf das gegenüberstehende Tor.
- Der andere Spieler ist Verteidiger und kontert bei Ballgewinn auf das andere Tor.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Der Trainer passt zu dem Spieler, der nicht trifft.
- Das 1 gegen 1 läuft maximal 10 Sekunden.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Nach dem Torabschluss schnell orientieren und umschalten.
- Als Verteidiger schnell Nähe zum Angreifer herstellen und das eigene Tor sichern.
- Als Angreifer das Zuspiel schnell in offener Stellung zu Tor mitnehmen und zielstrebig abschließen.