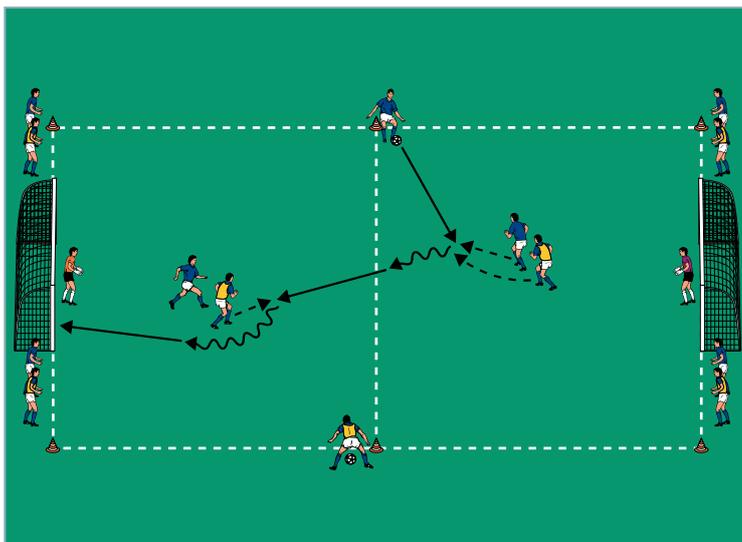


HAUPTTEIL 1: Doppeltes 1 gegen 1

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team benennt 1 Anspieler, die sich mit Bällen an den Seitenlinien aufstellen
- Je 1 Spieler pro Team in beiden Feldhälften aufstellen
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zu seinem Mitspieler vor das Tor.
- Dieser versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu gelangen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er zu seinem Mitspieler in die jeweils andere Feldhälfte passen.
- Dieser versucht ebenfalls, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Anschließend passt der jeweils andere Anspieler ins Feld usw.

Variationen

- Tore, die nach einer Balleroberung erzielt werden, zählen doppelt.
- Pro Aktion darf einmal zum Anspieler zurückgepasst werden.

Tipps und Korrekturen

- Die 1-gegen-1-Situationen auf maximal 15 Sekunden beschränken.
- Entsprechend zielstrebig abschließen!
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.