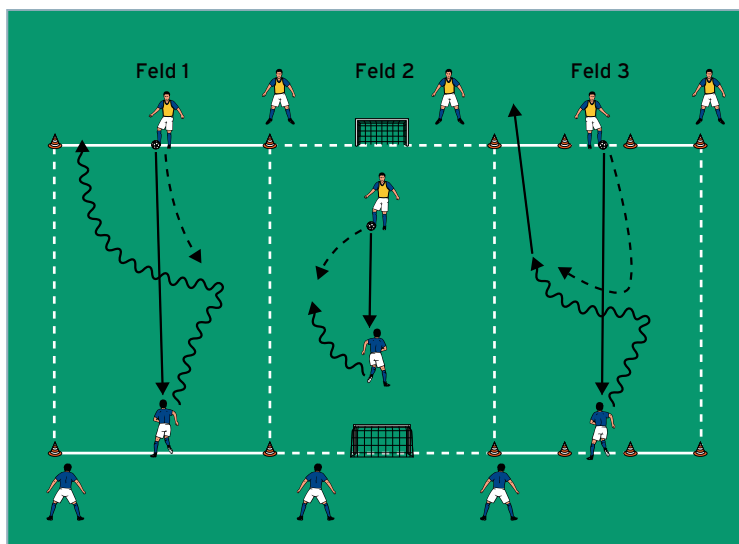


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Rundlauf I

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Drei 20 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Die Grundlinien von Feld 1 als Dribbellinien markieren
- Auf den Grundlinien von Feld 2 je 1 Minitor aufstellen
- Auf den Grundlinien von Feld 3 je 2 Dribbellinien markieren
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 2 Spieler pro Team an einem Feld aufstellen

Ablauf

- Der Verteidiger passt jeweils zum Angreifer und startet dadurch die Aktion.
- Der Angreifer versucht, auf der gegenüberliegenden Seite zum Abschluss zu kommen oder über eine Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberliegende Seite.
- Nach jeweils 2 Aktionen in das nächste Feld wechseln.
- Die Punkte aus allen Feldern zusammenzählen.
- Welcher Spieler erreicht die meisten Punkte?

Variationen

- Erfolgreiche Aktionen des Angreifers doppelt werten.
- Erfolgreiche Aktionen des Verteidigers doppelt werten.
- In allen Feldern 2 gegen 2 spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem kompletten Durchgang neue Paare zusammenstellen.
- Offensiv auf den Verteidiger dribbeln und ihn zu einer Aktion zwingen.
- Variantenreiche Finten ausführen.
- Nach Ballverlust möglichst direkt zurückerobern.