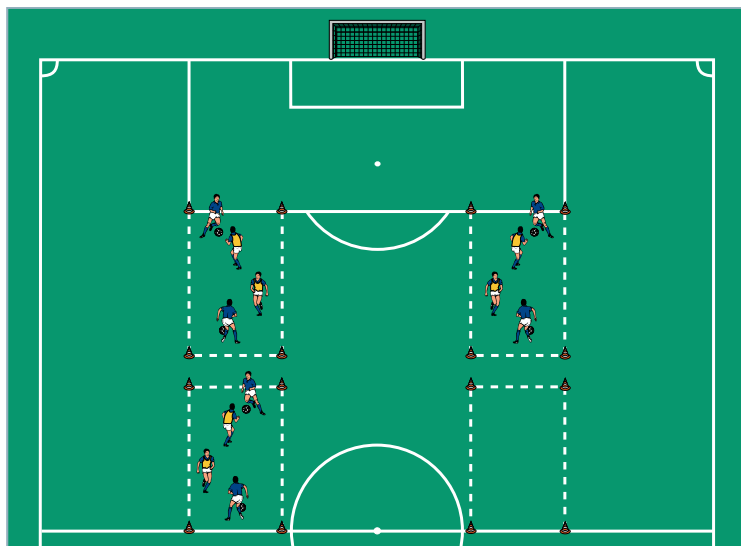


AUFWÄRMEN 1: 1-gegen-1-Abwehrverhalten I

von Armin Friedrich (21.04.2015)



Organisation

- Vier 16 x 8 Meter große Felder gemäß Abbildung aufbauen
- Die Spieler paarweise einteilen
- Je 2 Paare pro Feld (1 Feld bleibt frei)

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln auf Ballhalten gegen die Verteidiger.
- Welcher Verteidiger gewinnt zuerst den Ball?
- Nach jeweils 5 Versuchen die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Angreifer versuchen, die jeweils gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Verteidiger gewinnt jeweils innerhalb von 15 Sekunden die meisten Bälle?

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger versuchen, den gegnerischen Ballbesitzer nicht in eine frontale Stellung aufdrehen zu lassen.
- Die Angreifer möglichst in die Ecken des Feldes drängen.
- Darauf achten, dass die Verteidiger stets eine Armlänge Abstand zum Dribbler halten, so dass diese sich nicht um die Verteidiger herum drehen können.
- Den Angreifer kontrolliert beobachten und im richtigen Moment aggressiv 'zupacken' (z. B. Ball springt zu weit vom Fuß, ungefährliche Position zum Tor usw.).
- Nicht zu hektisch agieren!