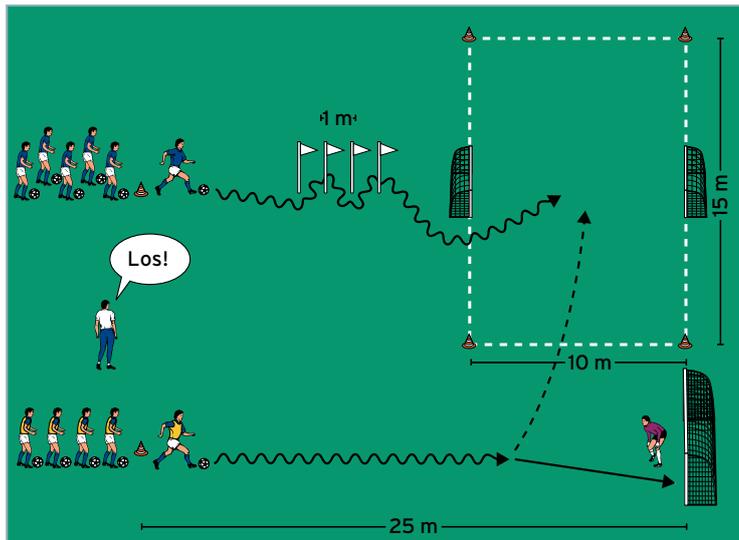


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Torschuss

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen markieren
- Vor einem Starthütchen mit 4 Stangen einen Slalom aufstellen
- Vor dem Slalom neben dem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor dribbelt gerade, schießt und läuft danach als Verteidiger ins Feld.
- Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom, dribbelt als Angreifer ins Feld und spielt 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf die Minitore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- Nach Durchdribbeln des Slaloms passt der Ballbesitzer zum einlaufenden Spieler ins Feld und wird Verteidiger.
- Der Spieler durchläuft den Slalom mit dem Ball in der Hand, wirft zum Spieler im Feld und wird Verteidiger.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Den Stangenslalom so markieren, dass der Angreifer immer zeitverzögert nach dem Verteidiger ins Feld kommt.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Wird der Ball im 1 gegen 1 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- Das Spielfeld zum 1 gegen 1 je nach Leistungsstand gegebenenfalls größer markieren, so dass der Ball nicht zu schnell ausgespielt wird.