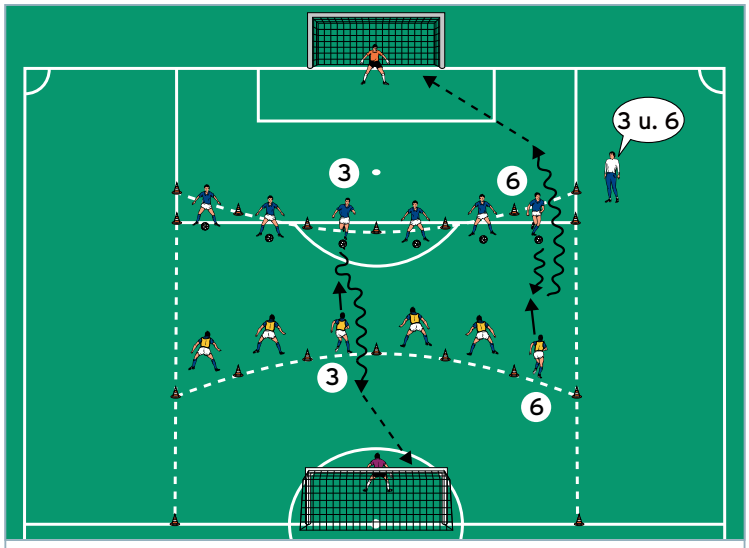
HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 und Tempogegenstoß

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- Auf Strafraumbreite ein Feld in einer Spielfeldhälfte markieren
- Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- Vor jedem Tor 6 Hütchentore halbkreisförmig errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- Die Spieler auf die Hütchentore verteilen und durchnummerieren
- Die Spieler von Blau haben die Bälle

Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Zahl zwischen 1 und 6 auf.
- Die aufgerufenen Spieler beider Teams spielen im 1 gegen 1 auf das Hütchentor des jeweiligen Gegners, das sie durchdribbeln müssen.
- Gelingt es einem Spieler, durch das gegnerische Hütchentor zu dribbeln, darf er anschließend frei auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Anschließend bestimmt der Trainer eine neue Spielpaarung usw.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Der jeweilige Verteidiger darf auch in die Endzone nachsetzen und den Gegner beim Torschuss stören.
- Mehrere Spieler aufrufen, und gleichzeitig 1 gegen 1 spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile den Ballbesitz tauschen.
- Die Spielpaarungen sowie die Positionen der Spieler tauschen.
- Mit Tempo auf den Verteidiger zudribbeln. Dabei Finten effektiv einsetzen!
- Nach dem Durchdribbeln des Hütchentores müssen die Angreifer innerhalb von 3 Sekunden zum Torabschluss kommen.