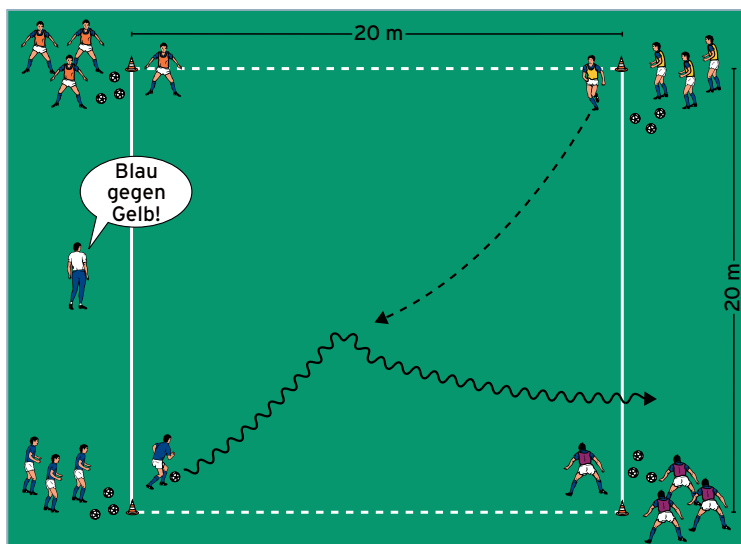


AUFWÄRMEN 2: 1-gegen-1-Team-Spiel

von Paul Schomann (05.04.2016)



Organisation

- Das Feld aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- Die Stange entfernen
- Die seitlichen Linien des Feldes als Dribbellinien markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Eckhütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf.
- Die ersten Spieler der aufgerufenen Mannschaften starten zum 1 gegen 1 ins Feld, wobei der erste Spieler des zuerst aufgerufenen Teams den Ball hat.
- Der Ballbesitzer versucht, die gegnerische Dribbellinie zu überdribbeln.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger über die gegenüberliegende Dribbellinie.

Variationen

- Im 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4 spielen.
- In Überzahl bzw. Unterzahl spielen lassen: Die zuerst aufgerufene Mannschaft agiert im 2 gegen 1, 3 gegen 2 oder 4 gegen 3.
- Auf jeder Grundlinie ein Hütchentor markieren, das durchdribbelt werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Stets darauf achten, dass jede Mannschaft ungefähr gleich häufig aufgerufen wird.
- An jedem Eckhütchen immer ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Beim 1 gegen 1 je nach Trainings-schwerpunkt entweder das Offensiv- oder das Defensivverhalten korrigieren.