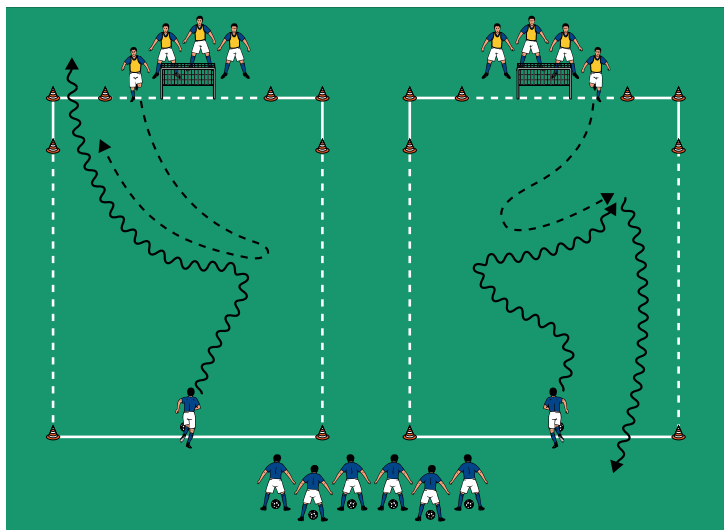


THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-BOX I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Minitor und Dribbellinien errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln ins Feld und versuchen, einen Treffer zu erzielen oder über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- ▶ Sobald der Angreifer ins Feld dribbelt, startet auch der jeweilige Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie über die gegenüberliegende Grundlinie kontern.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Minitoren zählen doppelt.
- ▶ Der Verteidiger passt zum Angreifer und rückt sofort ins Feld nach.
- ▶ Der Verteidiger spielen per Flugball zu den Angreifern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Abstand des Angreifers zum Verteidiger sollte zu Beginn recht groß sein, so dass der Angreifer Tempo aufnehmen kann.
- ▶ Hierdurch sollten die Angreifer ermutigt werden, das 1 gegen 1 anzunehmen und entschlossen zu führen.
- ▶ Mit zunehmender Dauer den Abstand verringern. Der Verteidiger kann sich dann etwas weiter im Feld postieren.