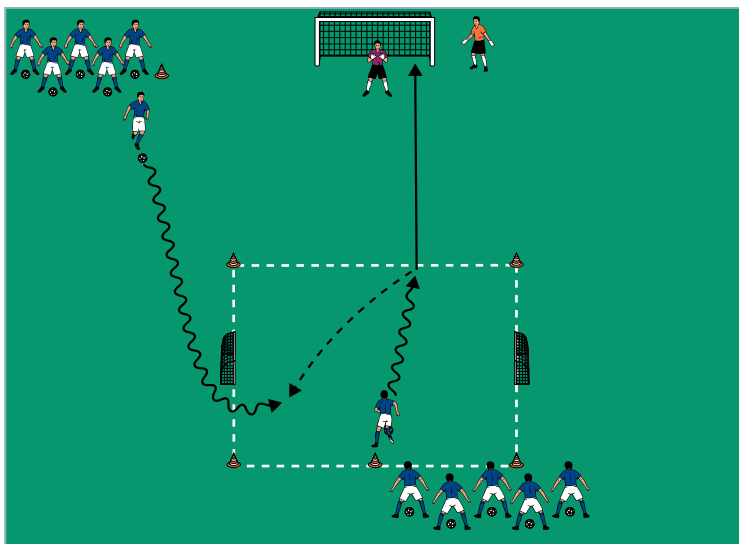


# HAUPTTEIL 1: Einzel verteidigen

von Klaus Pabst (15.11.2016)



## Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie des Feldes ein Minitor aufstellen
- Mittig auf der hinteren Seitenlinie des Feldes sowie neben dem Tor jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Dribbling.
- Der Spieler vom Starthütchen am Feld dribbelt ins Spielfeld, schießt auf das Tor und wird verteidigt.
- Der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor umdribbelt das nahe Minitor und spielt als Angreifer im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf die Minitore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

## Variationen

- Der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor passt nach Umdribbeln des Minitors zum anderen Spieler und wird verteidigt.
- Wie zuvor, nur nun trägt der Spieler den Ball in der Hand und wirft zum anderen Spieler hoch zu.

## Tipps und Korrekturen

- Die Distanzen der Starthütchen zum Spielfeld so wählen, dass der erste Spieler zunächst zielgenau und konzentriert auf das Tor schießen kann.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Trifft ein Spieler im 1 gegen 1 sehr schnell, dem anderen Spieler noch einen Konterangriff erlauben.
- Die beiden Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang im Tor ab.