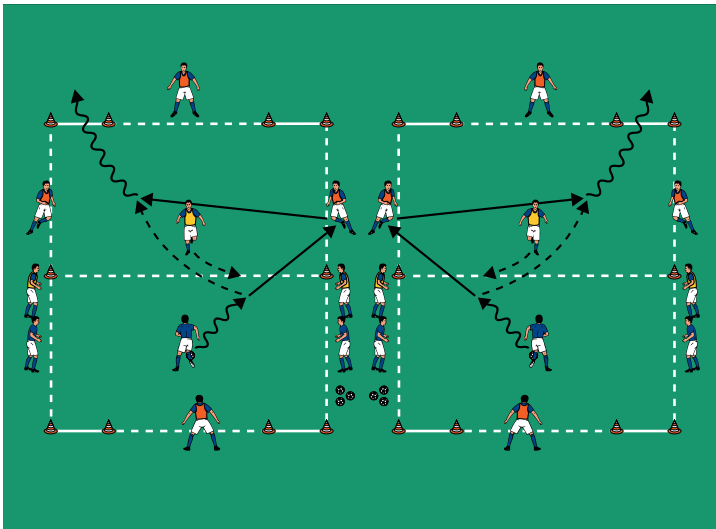


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

1 GEGEN 1 MIT DRIBBELTOREN

von Sven Hübscher (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Die Felder beibehalten
- ▶ Auf den Grundlinien je 2 Dribbellinien errichten
- ▶ Pro Feld 4 neutrale Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Die Anspieler stellen sich an den Linien der Felder auf

ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Anspielern über die gegenüberliegenden Dribbellinien zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.
- ▶ Die Spieler im Feld nach jeweils 30 Sekunden wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Außenspieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Außenspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Mit nur je einer Dribbellinie in der Mitte der Grundlinie spielen.
- ▶ Die Anspieler an den Eckhütchen der Felder aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jetzt müssen die Ballbesitzer im Spiel selbst über eine Ziellinie dribbeln, um einen Punkt zu erzielen.
- ▶ Die Außenspieler agieren neutral.
- ▶ Bei Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.
- ▶ Die Spielerpaare im Feld nach maximal 30 Sekunden fliegend wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.