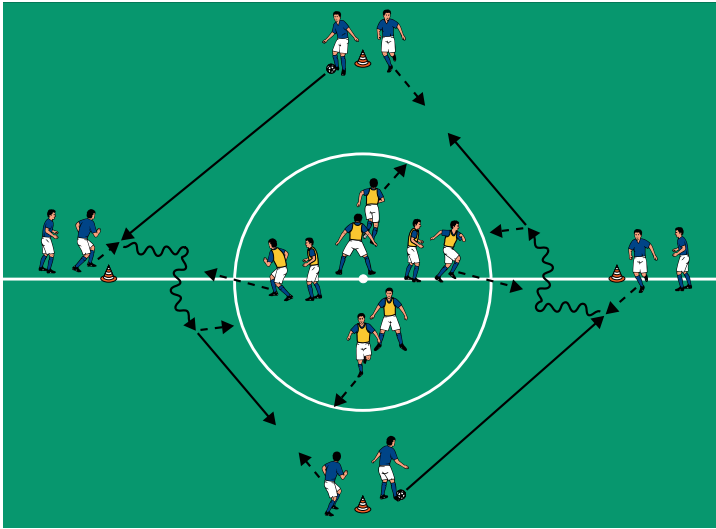


## THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 GEGEN EINEN FRONTALEN DRIBBLER IN STRAFRAUMNÄHE



### AUFWÄRMEN 2:

#### 1-GEGEN-1-RAUTE

##### ORGANISATION

- ▶ Eine Raute markieren (Durchmesser: etwa 35 Meter)
- ▶ 8 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer an den Hütchen der Raute verteilen
- ▶ Die Verteidiger postieren sich im Mittelkreis
- ▶ Die jeweils ersten Angreifer an zwei gegenüberliegenden Starthütchen haben 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils ersten Mitspieler am nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und dribbeln auf die entgegenstartenden teilaktiven Verteidiger aus dem Halbkreis zu.
- ▶ Die Ballbesitzer führen eine Finte aus und spielen ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler am anderen Hütchen weiter, die ebenfalls ins 1 gegen 1 starten usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Mitspieler passen.
- ▶ Die Finten vorgeben (z. B. Übersteiger, Schere usw.)
- ▶ Erleichtern: Nur mit 1 Ball spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Damit ein gleichmäßiger Rundlauf entstehen kann, dürfen die Verteidiger lediglich teilaktiv agieren.
- ▶ Dies fördert zudem ein systematisches Aufwärmen bei gleichzeitiger Vorbereitung auf die Inhalte des Hauptteils.
- ▶ Als Passempfänger sofort mit dem ersten Kontakt in die Bewegung nach vorne an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung sowie präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben nach einer Weile tauschen.