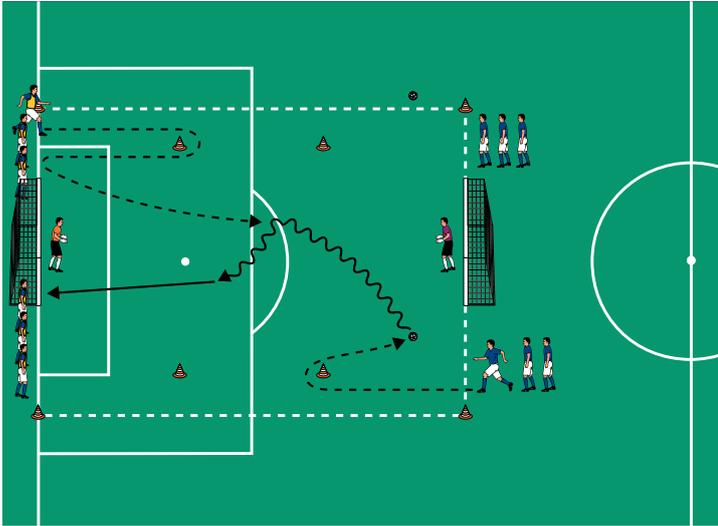


THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



SCHLUSSTEIL:

1 GEGEN 1 MIT ZUSATZSPRINT

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 30 Meter großes Feld mit Toren aufbauen
- ▶ Im Feld 4 Wendehütchen verteilen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Seitlich vom Tor 1 Ball im Feld auslegen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler der Angreifer umläuft das Wendehütchen vor ihm und startet zum Ball.
- ▶ Gleichzeitig umläuft auch der diagonal gegenüberliegende Startspieler der anderen Mannschaft das Wendehütchen vor ihm und startet zurück zur Grundlinie.
- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt in Richtung Tor und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er direkt auf das andere Tor.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben tauschen.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von beiden Seiten starten gleichzeitig. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Das Feld auf Strafraumbreite vergrößern. 3 Teams zu je 4 Spielern bilden und ein 4-gegen-4-Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf höchstmögliches Tempo bei den Sprints achten.
- ▶ Im 1 gegen 1 zielgerichtet agieren und zielstrebig abschließen.