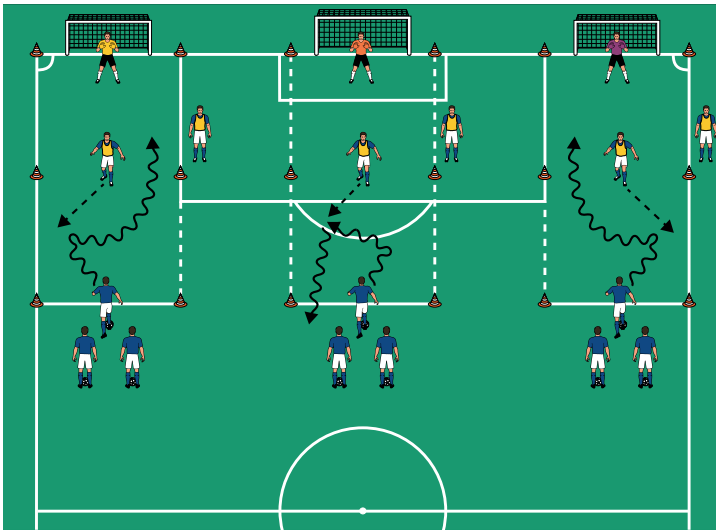


THEMA: IM 1 GEGEN 1 ERFOLGREICH VERTEIDIGEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF 1 TOR UND 1 DRIBBELLINIE

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Großtor und 2 Jugendtore mit Torhütern markieren.
- ▶ Vor den Toren jeweils ein 25 x 14 Meter großes Feld mit einer Dribbellinie errichten.
- ▶ Je Feld 3 Angreifer und 2 Verteidiger benennen.
- ▶ Je 1 Verteidiger in den Feldern postieren.

ABLAUF

- ▶ Jeweils von der Dribbellinie gegenüber des Tores dribbelt ein Angreifer ins Feld und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu gewinnen, kontert er über die Dribbellinie.
- ▶ Anschließend rückt der jeweils andere Verteidiger ins Feld und der jeweils nächste Angreifer startet usw.

VARIATIONEN

- ▶ Angreifer und Verteidiger tauschen die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Angreifer von verschiedenen Ausgangspunkten auf der Dribbellinie starten lassen (frontales und diagonales Andribbeln).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die Belastungsdosierung im 1 gegen 1 achten.
- ▶ Auf das korrekte Abwehrverhalten der Verteidiger achten. Vor allen Dingen seitlich auf den Fußballen agieren, Tempo aufnehmen und den Ballbesitzer zur Seite abdrängen.
- ▶ Möglichst den Ball erobern und einen Gegenangriff durchführen.