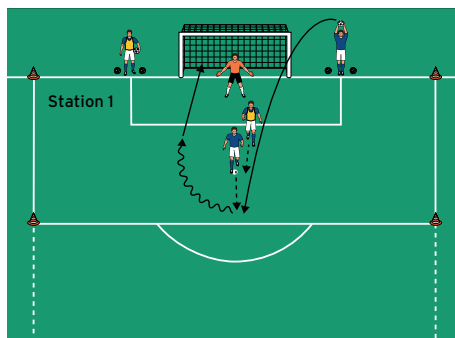
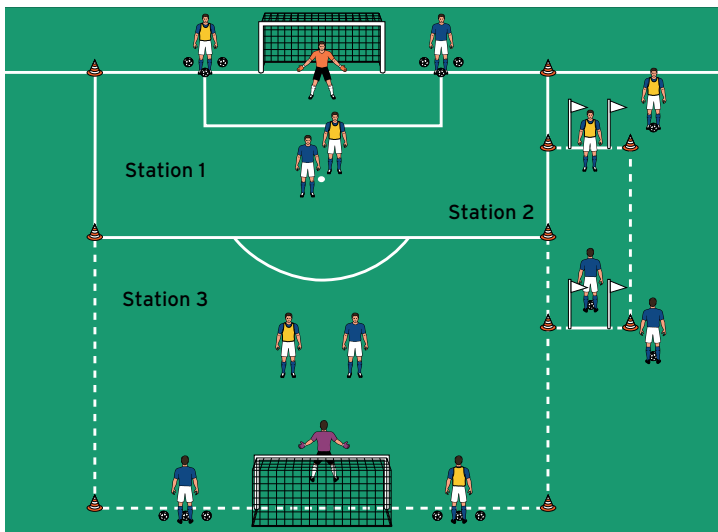
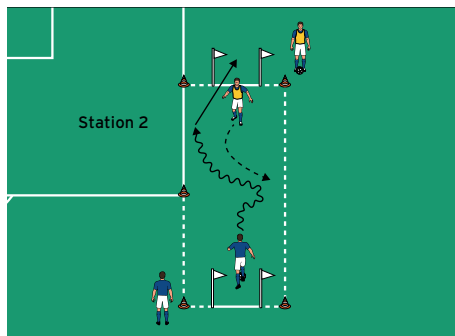


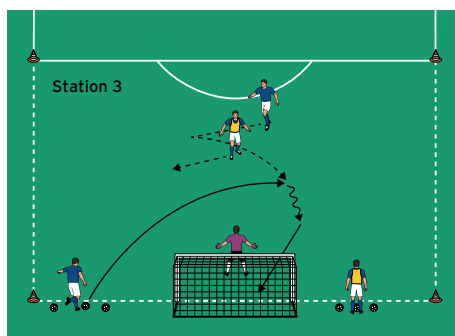
THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



Station 1



Station 2



Station 3

HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-KREISEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld von Strafraumbreite und 40 Metern Länge mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Station 1 und 3 laufen vor den Toren ab, für Station 2 ein etwa 15 x 6 Meter großes Feld mit 2 Stangentoren aufbauen
- ▶ Je Station zwei 2er-Gruppen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der Verteidiger der 2er-Gruppe steht mit dem Rücken zum Tor am Torraum, der Angreifer etwa fünf Meter davor.
- ▶ Die anderen beiden Spieler stehen neben dem Tor und werfen im Wechsel ins Feld. Welcher Spieler markiert zuerst einen Treffer?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Im Feld wird 1 gegen 1 auf die Hütchentore gespielt.
- ▶ Bei jedem Torerfolg wechselt der Torschütze mit seinem Partner hinter dem Stangentor.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Eine 2er-Gruppe (Angreifer und Verteidiger) vor dem Tor postieren.
- ▶ Die beiden anderen Spieler flanken vor das Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Die Spieler hinter dem Tor bestimmen durch Zuruf (rechts oder links) die Seite, auf die der Ball geworfen wird.
- ▶ Station 2: Der Torschütze bleibt im Feld, der Spieler, der einen Treffer hinnehmen musste, wechselt mit seinem Partner Position und Aufgabe.
- ▶ Station 3: Nur ein Spieler flankt vors Tor, der andere fungiert als zusätzlicher Angreifer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Belastungsdauer beträgt 2 Minuten bei insgesamt 4 Durchgängen.
- ▶ Auf genügend Erholungszeit zwischen den Übungen achten!
- ▶ Bei allen Aktionen einen schnellen Torabschluss fordern!
- ▶ In diesem Kreislauf muss sich der Verteidiger auf drei verschiedene Angriffssituationen einstellen: Angreifer mit Rücken zum Tor (Station 1), frontaler Gegenspieler (Station 2) und Flankenball (Station 3).