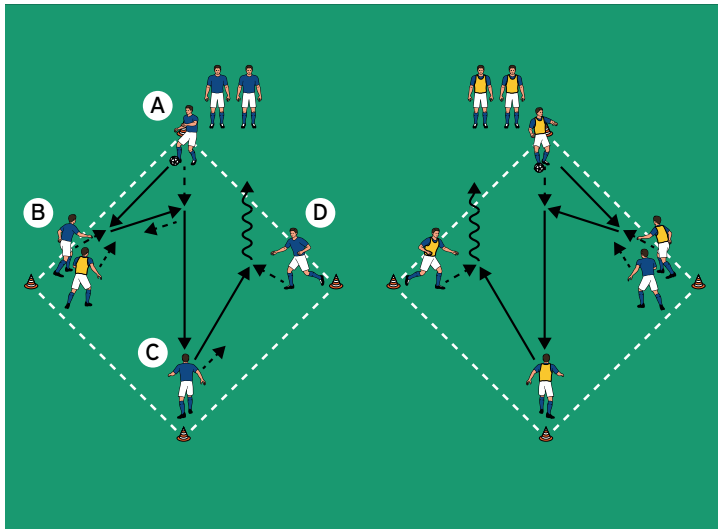


THEMA: DEFENSIVES 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR



AUFWÄRMEN 1:

RAUTEN-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- ▶ A jeweils mit Ball am Fuß.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der dem Zuspiel entgegenkommt und mit dem zweiten Kontakt zurück zu A spielt.
- ▶ Dabei wird B vom zweiten Spieler auf der Position unter Druck gesetzt, der eng an ihm dran bleibt.
- ▶ A passt daraufhin zu C, der möglichst direkt zu D weiterleitet.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und dribbelt anschließend auf Position A.
- ▶ Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- ▶ Nach einigen Aktionen tauschen die Gruppen die Felder.

VARIATIONEN

- ▶ D baut eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein.
- ▶ C passt den Ball mit 2 Pflichtkontakten zu D.
- ▶ A passt nach dem Zuspiel von B direkt zu C.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Gruppen üben gleichzeitig.
- ▶ Auf Position B sind in jeder Aktion beide Spieler aktiv. Der zweite Spieler deutet eine Verteidigeraktion an und bleibt eng am Mann, es kommt jedoch nicht zu aktiven Zweikämpfen.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.