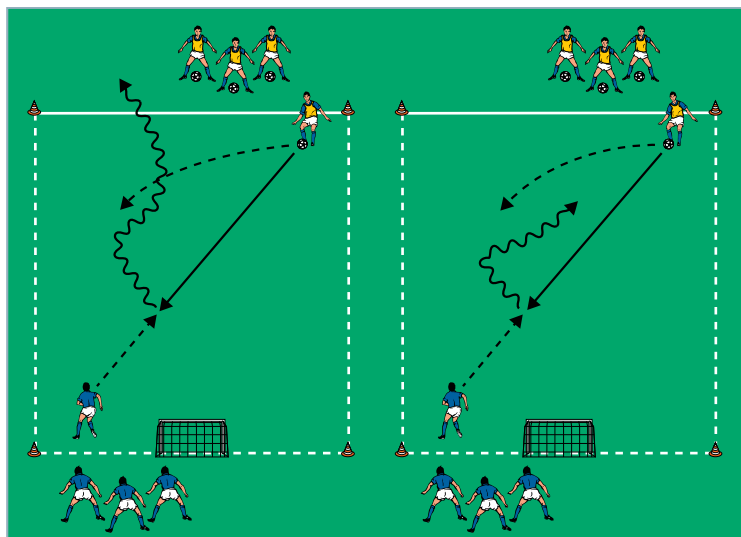


HAUPTTEIL 1: Frontales 1 gegen 1 I

von Frank Engel (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das innere Quadrat entfernen
- Jeweils 1 Mini-Tor auf einer Seitenlinie und eine dem Tor gegenüberliegende Hütchenlinie markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen und den Starthütchen zuweisen

Ablauf

- Der Verteidiger passt zum diagonal gegenüber postierten Angreifer, der daraufhin versucht, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, passt er in das Mini-Tor.
- Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es 1 Punkt.

Variationen

- Per Einwurf zuspieren.
- Statt der markierten Hütchenlinie ein zweites Mini-Tor verwenden.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer frühestens abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger möglichst schnell Tempo aufnehmen.
- Seitliches Anlaufen erleichtert das Ausführen von Finten und Körpertäuschungen.
- Jeden Durchgang nach maximal 1 Minute beenden.