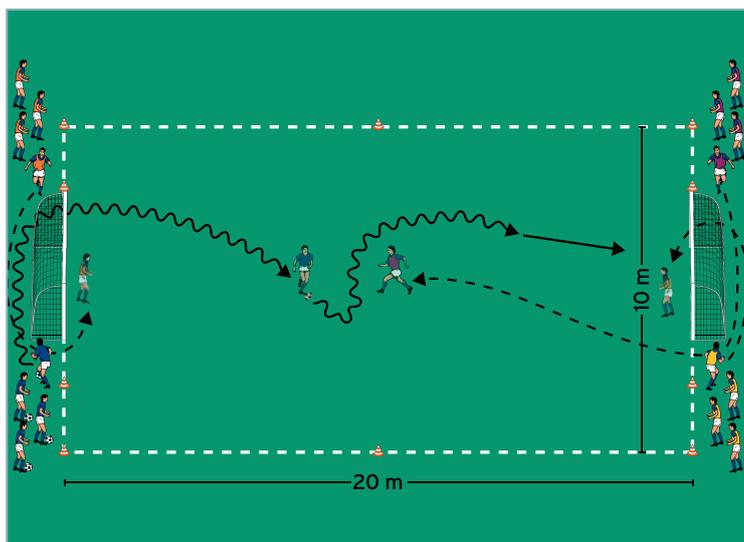


HAUPTTEIL 1: Kreatives 1 gegen 1

von Jörg Daniel (08.03.2016)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- Beidseitig neben den Toren je 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und umlaufen bzw. umdribbeln die Tore von hinten.
- Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und greift als Angreifer auf das gegenüberliegende Tor an.
- Die beiden Spieler von den gegenüberliegenden Starthütchen laufen als Torhüter bzw. Verteidiger ins Feld.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen auf der Seite des Ballbesitzers wird ebenfalls Torhüter.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Der Ballbesitzer dribbelt ins Feld, passt zum Spieler gegenüber und wird Verteidiger.
- Mit dem Ball in der Hand ins Feld laufen und dem Spieler von gegenüber hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer vor allem die Angreifer korrigieren. Diese stets zu kreativen und mutigen Aktionen ermuntern.
- Die Angreifer sollen offensiv, aktiv, vorwärts und mit Risiko agieren. Dreht sich ein Angreifer mit dem Rücken zum Gegner und schirmt den Ball nur ab, den Durchgang sofort abbrechen.
- Als Torhüter gehaltene Bälle sofort wieder zum Mitspieler werfen/rollen. Ansonsten die Torhüter jedoch nicht bewusst ins Angriffsspiel einbeziehen.
- Jedes 1 gegen 1 wegen der hohen Belastung nach maximal 30 Sekunden abbrechen.