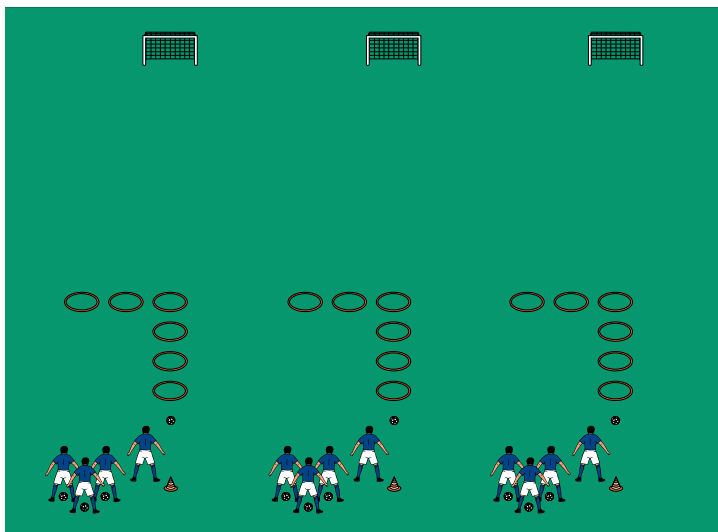


THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES GRUPPENTAKTISCHEN VERTEIDIGENS



HAUPTTEIL 1:

UMSCHALTEN IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Auf einer Grundlinie neben den Minitoren jeweils 2 Starthütchen und außen neben den anderen Minitoren eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichzeitig los.
- ▶ Die Spieler von einem Starthütchen dribbeln ins Feld, passen ins Minitor gegenüber und werden Verteidiger.
- ▶ Die Spieler vom anderen Starthütchen umdribbeln die Stange auf der anderen Grundlinie und dribbeln als Angreifer zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Umdribbeln der Stange zum anderen Spieler zuspelen und zum Verteidiger werden
- ▶ Sobald ein Ball verspielt ist, im 2 gegen 2 auf beiden Feldern weiterspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zielgenau ins Minitor passen und dann sofort auf die Abwehraufgabe umschalten.
- ▶ Nach dem Pass ins Minitor vorrücken und möglichst viel Raum vor dem eigenen Tor gewinnen.
- ▶ Bei Ballgewinn als Verteidiger schnell umschalten und auf das Minitor abschließen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde. Maximal aber nur 30 Sekunden spielen lassen.