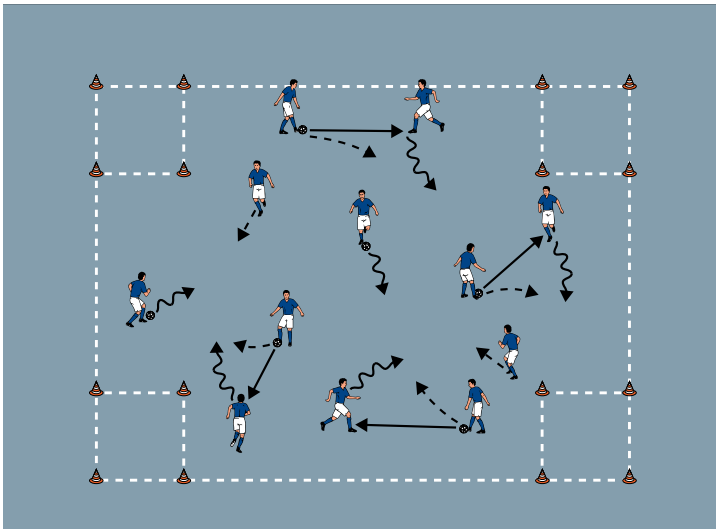


THEMA: VERTEIDIGEN IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

HINFÜHRUNG ZUM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ In den Ecken 6 x 6 Meter große Felder errichten
- ▶ 6 Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu einem Spieler ohne Ball.
- ▶ Anschließend starten sie nach und stellen die Passempfänger.
- ▶ Die Passempfänger spielen das 1 gegen 1 aus und suchen sich einen neuen Spieler

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Aufruf einer Zahl verteilen sich die Spieler in die passende Anzahl der Kleinfelder ("1" = 1 Feld, usw.).
- ▶ Auf ein Trainerkommando ein kleines Feld durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger die Dribbelrichtung aufnehmen.
- ▶ Seitlich versetzt zum Angreifer stehen.
- ▶ Tiefer Körperschwerpunkt.