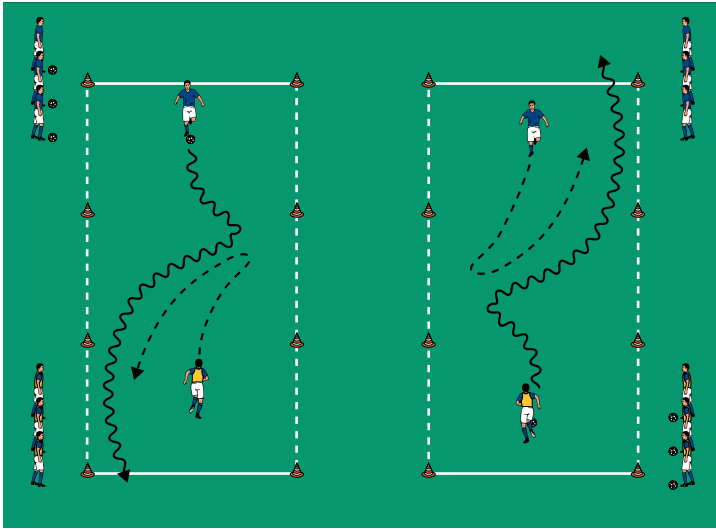


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 AUF DRIBBELLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen als Feldmarkierungen nutzen
- ▶ 4 Mannschaften bilden und jeweils gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler von je einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler treten im 1 gegen 1 gegeneinander an.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, die jeweils gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, kontert er über die andere Linie.
- ▶ Jede Aktion dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- ▶ Je 2 Spieler treten im 2 gegen 2 gegeneinander an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Gegner beispielsweise mit einer Finte und einem explosiven Tempodribbling ausspielen und anschließend zielstrebig über die Grundlinie dribbeln.
- ▶ Möglichst nie mit dem Rücken zum Gegner drehen, um ein hohes Tempo beibehalten zu können.
- ▶ Die Belastungen im 1 gegen 1 sind sehr intensiv. Deshalb jedes Zweikampf-Duell nach spätestens 20 Sekunden abbrechen.