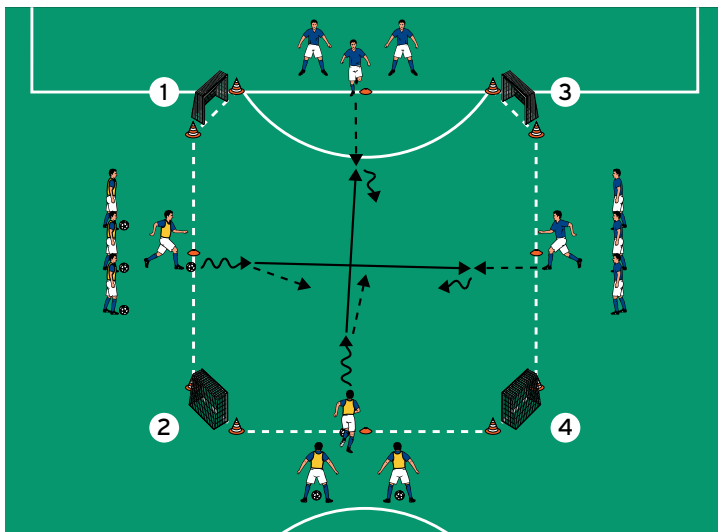


THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 ÜBER KREUZ I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An den abgestumpften Ecken jeweils 1 Minitor aufstellen.
- ▶ Zentral auf den Seitenlinien je 1 Starthütchen platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und gemäß Abbildung den Starthütchen zuweisen.
- ▶ Die gelben Spieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten gelben Spieler (Verteidiger) dribbeln ins Feld und passen auf den gegenüberstehenden blauen Spieler (Angreifer).
- ▶ Anschließend spielen beide Paare gleichzeitig 1 gegen 1 im Feld auf die jeweils 2 gegenüberstehenden Minitore (hier: 2 und 4 bzw. 1 und 2).
- ▶ Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die Minitore gegenüber.
- ▶ Ist eine Situation früher beendet, dürfen die Spieler beim anderen 1 gegen 1 mitspielen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden zum Abschluss kommen.
- ▶ Im 2 gegen 2 starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell abschließen, um den Mitspieler im anderen 1 gegen 1 unterstützen zu können.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Angreifer frühzeitig aufnehmen und Körperkontakt suchen.