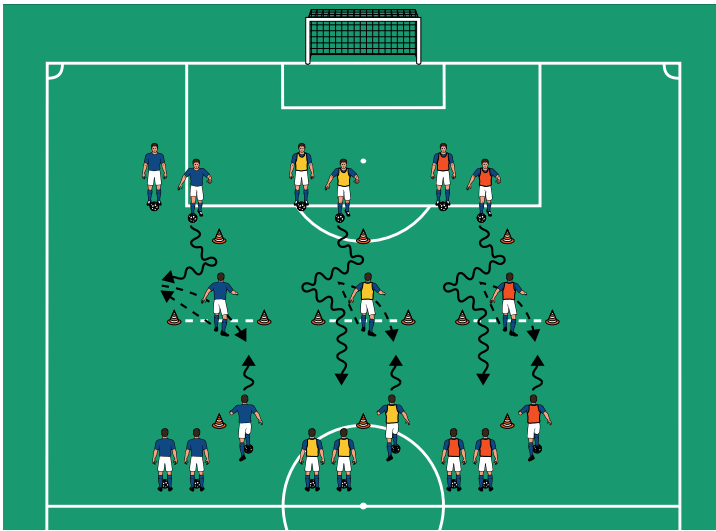


**THEMA: SICHERE BALLKONTROLLE ALS BASIS FÜR DAS 1 GEGEN 1**



**AUFWÄRMEN 2:**

**VERTEIDIGER AUSSPIELEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Die Starthütchen 1 bis 6 beibehalten.
- ▶ Die Technik-Parcours durch drei 6 Meter große Hütchentore ersetzen.
- ▶ 3 Mannschaften bilden und an den Stationen verteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Verteidiger, der sich jeweils im Hütchentor aufstellt.
- ▶ Jeder Angreifer hat 1 Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Zunächst starten die Spieler von den unteren Starthütchen zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger im Hütchentor.
- ▶ Gelingt den Ballbesitzern ein erfolgreiches Dribbling durch das jeweilige Hütchentor, so erhalten sie 1 Punkt, und die Spieler stellen sich am gegenüberliegenden Starthütchen wieder an.
- ▶ Bei einem Ballverlust wechselt der jeweilige Angreifer mit dem Verteidiger Position und Aufgabe.
- ▶ Welcher Spieler hat zuerst 5 Punkte gesammelt?

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Verteidiger jeweils in den Toren der anderen Teams postieren und bei Ballgewinn nicht wechseln. Welches Team gewinnt in 1 Minute die meisten Punkte?
- ▶ Die Angreifer dürfen sich nicht aus der Spielrichtung drehen. Dies gilt als Ballgewinn des Verteidigers.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Verschiedene Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Dribbelgeschwindigkeit variieren.
- ▶ Die Angreifer dürfen nicht durch das Hütchentor passen, sondern müssen mit enger Ballführung hindurch dribbeln.