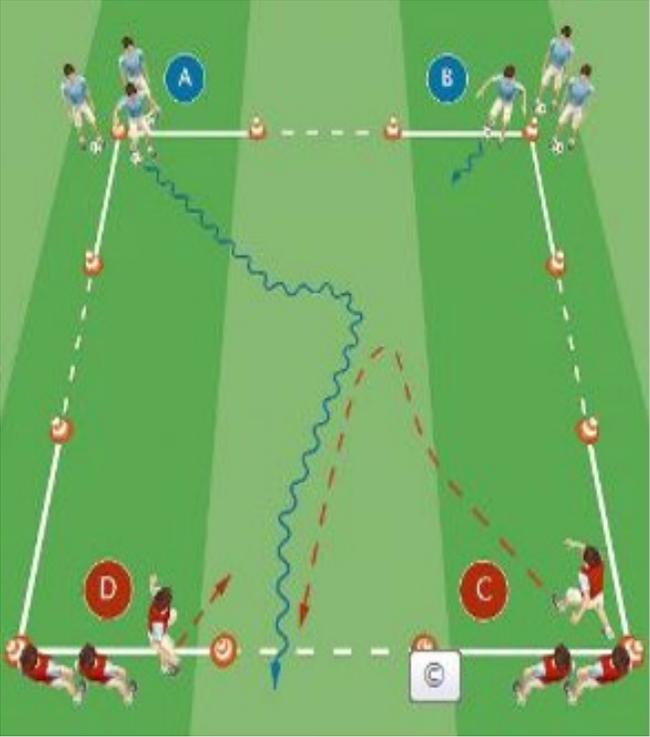


Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<p style="text-align: center;"><b>1 gegen 1 in Dauerschleife - Grundlagen der Zweikampfführung !</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein 4 Meter breites Hütchentor errichten.</li> <li>• 2 Teams einteilen und gemäß Abbildung postieren.</li> <li>• Jeder Spieler hat 1 Ball.</li> <li>• A dribbelt an und versucht, durch eines der beiden ihm diagonal gegenüberstehenden Tore zu dribbeln.</li> <li>• C verteidigt dies und kontert bei Ballgewinn auf 'seine' Hütchentore.</li> <li>• Gelingt A ein Treffer, bleibt das Angriffsrecht bei Blau.</li> <li>• Sofort startet B gegen D ins 1 gegen 1.</li> <li>• Erobert C den Ball und spielt den Konter aus, wechselt das Angriffsrecht: Jetzt startet D gegen B ins 1 gegen 1 usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach einigen Wiederholungen und Erfahrung mit der Übung auf 2 gegen 2 erhöhen.</li> <li>• Hütchenabstände variieren. Tore größer oder kleiner</li> <li>• Mannschaften bilden, um Wettbewerbscharakter einzubringen</li> <li>• Spieler mal als Angreifer und Verteidiger agieren lassen</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen trainieren und coachen: Schwerpunkt der Verteidigers nach unten, auf den Ball konzentrieren, Körperkontakt suchen...etc. Offensiv: Körpertäuschungen fordern, Tricks zeigen, Tempo in den Aktionen fordern.</li> <li>• Fehlerkorrektur durch Unterbrechen und Vormachen...</li> <li>• Auf Pausen achten</li> </ul>