

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