

Aufwärmen

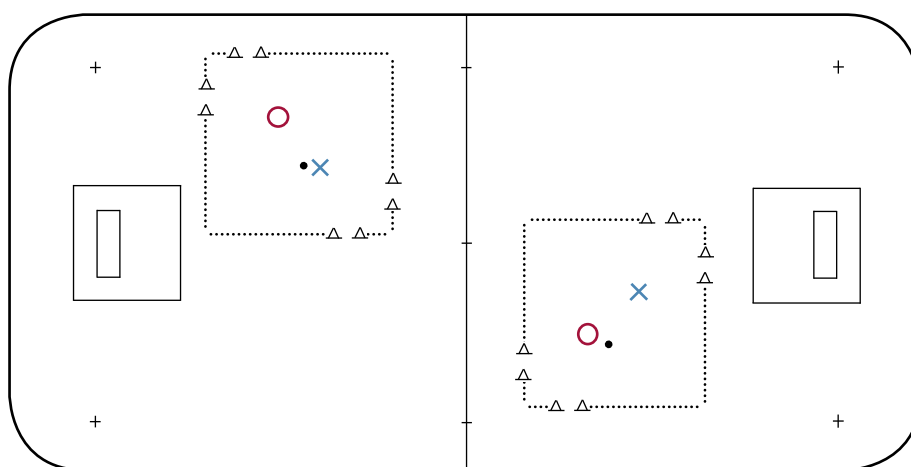
Hauptteil

Spielteil

DRIBBLINGSQUADRAT

Thema/Ziel der Übung:

- > Zweikampfstärke
- > Durchsetzungsvermögen
- > Angriff und Verteidigung
- > Wettkampfform



ABLAUF

In mehreren quadratischen Spielfeldern (ca. 8 x 8 m) mit jeweils 4 Hütchentoren wird ein 1:1 gespielt. Aufgabe des Angreifers ist es, durch eines der beiden gegenüberstehende Hütchentore zu dribbeln. Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die Tore des Angreifers. 5 Durchgänge spielen: Welcher Spieler gewinnt mehr Duelle?

VARIATION

- > Es wird 45, 60 oder 90 Sekunden gespielt
- > Position der Tore verändern

TIPS UND KORREKTUREN

Als Angreifer das Dribbling zu einem Tor antäuschen und mit einer plötzlichen Richtungsänderungen den Verteidiger ausspielen.