

Aufwärmen

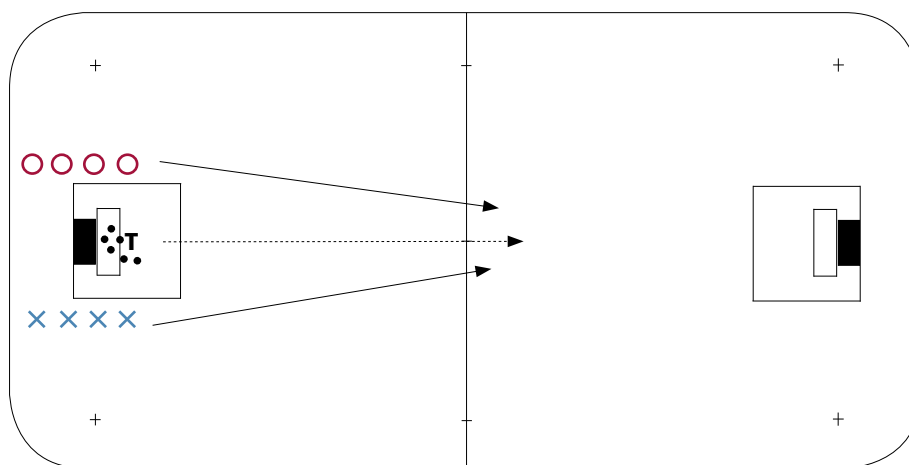
Hauptteil

Spielteil

1:1 NACH SPRINT

Thema/Ziel der Übung:

- > Reaktions-/Aktionsschnelligkeit
- > Zweikampfstärke
- > Durchsetzungsvermögen
- > Ballkontrolle und Abschluss unter Druck



ABLAUF

Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen links und rechts vom Tor auf.

Der Trainer wirft/spielt einen Ball ins Spielfeld und die zwei vordersten Spieler versuchen ihn vor dem Gegner zu erreichen.

Wer den Ball zuerst erreicht, ist Stürmer, der Andere ist Verteidiger. Der Stürmer versucht ein Tor zu erzielen.

VARIATION

- > Start erst nach einem Zeichen (Pfiff, Klatschen...)
- > Halbhohe oder schlechte Zuspiele des Trainers
- > Die Spieler starten mit dem Rücken zum Tor

TIPS UND KORREKTUREN

Korrektes einhalten der Regeln (Stockschlag, Körperspiel).