

TECHNIK 1 GEGEN 1

Ablauf:

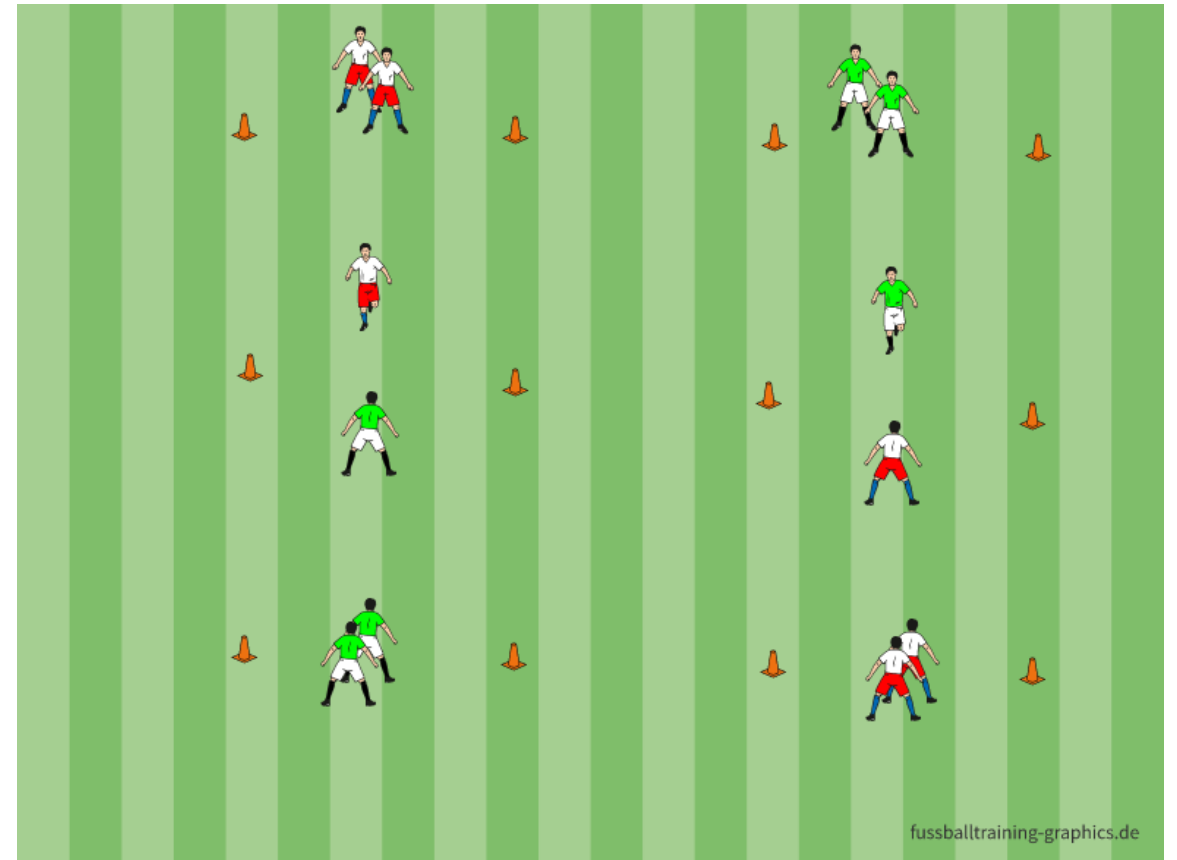
- Aufwärmen:
 1. Eigenständiges eindribbeln
 2. Fangspiel
- Versuchen am Gegner vorbeizukommen, ohne getickt zu werden
- Punkt beim überqueren der gegnerischen Grundlinie
- Steigerung: mit Ball

Coaching:

- Körperfinten nutzen
- Tempowechsel
- Schnell bleiben

Organisation:

- Zwei 20x8m große Rechtecke markieren
- Mittellinie durch Hütchen kennzeichnen

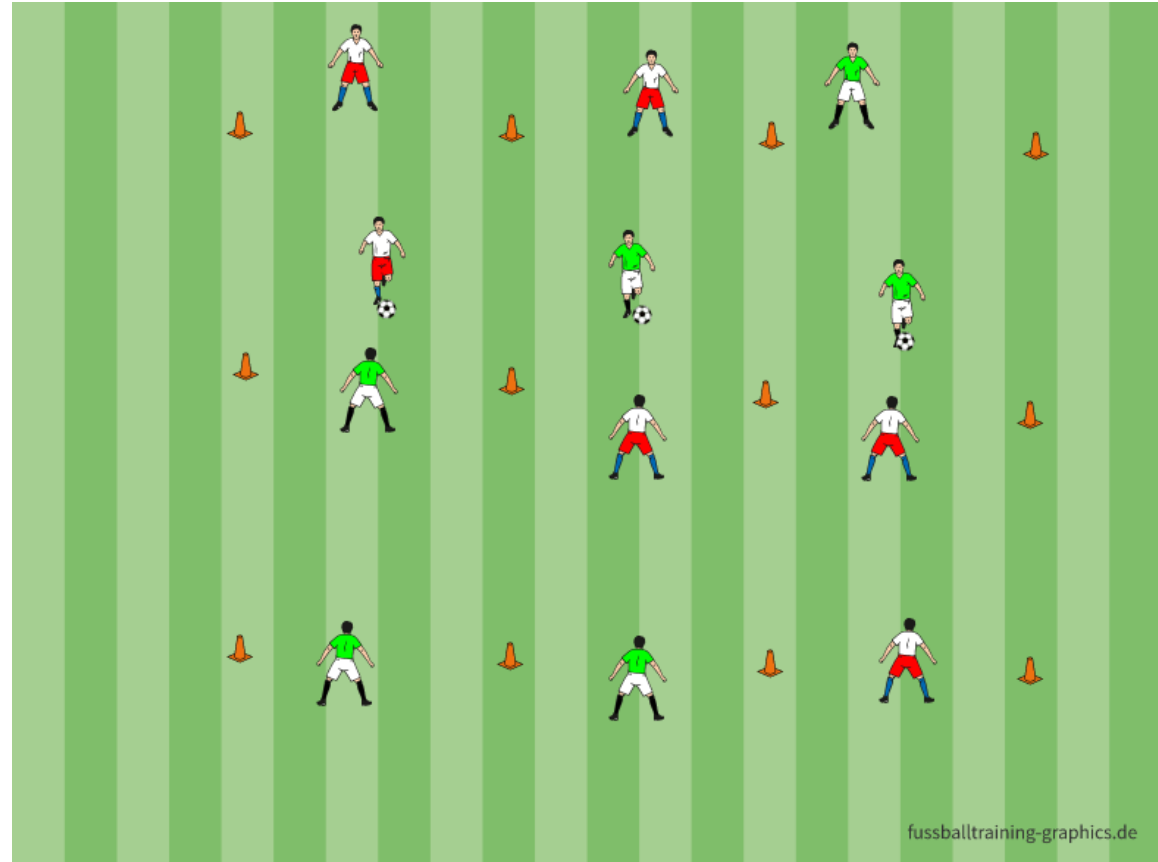


TECHNIK 1 GEGEN 1

♦ Hauptteil:

1. Techniken (Finten) üben

- Einfach beginnen: passive Gegenspieler
- Finten erklären und vormachen
- Viele Wiederholungen zulassen
- Steigern durch freie Entscheidung über die Finten
- Danach mit aktivem Gegenspieler



TECHNIK 1 GEGEN 1

- ◆ Hauptteil:
 - 2. Im Wettkampf anwenden
- Teamwettkampf
- 1 gegen 1 nach zwei Pässen
- Steigern durch Konter des Verteidigers und absichern des zentralen Anspielers

