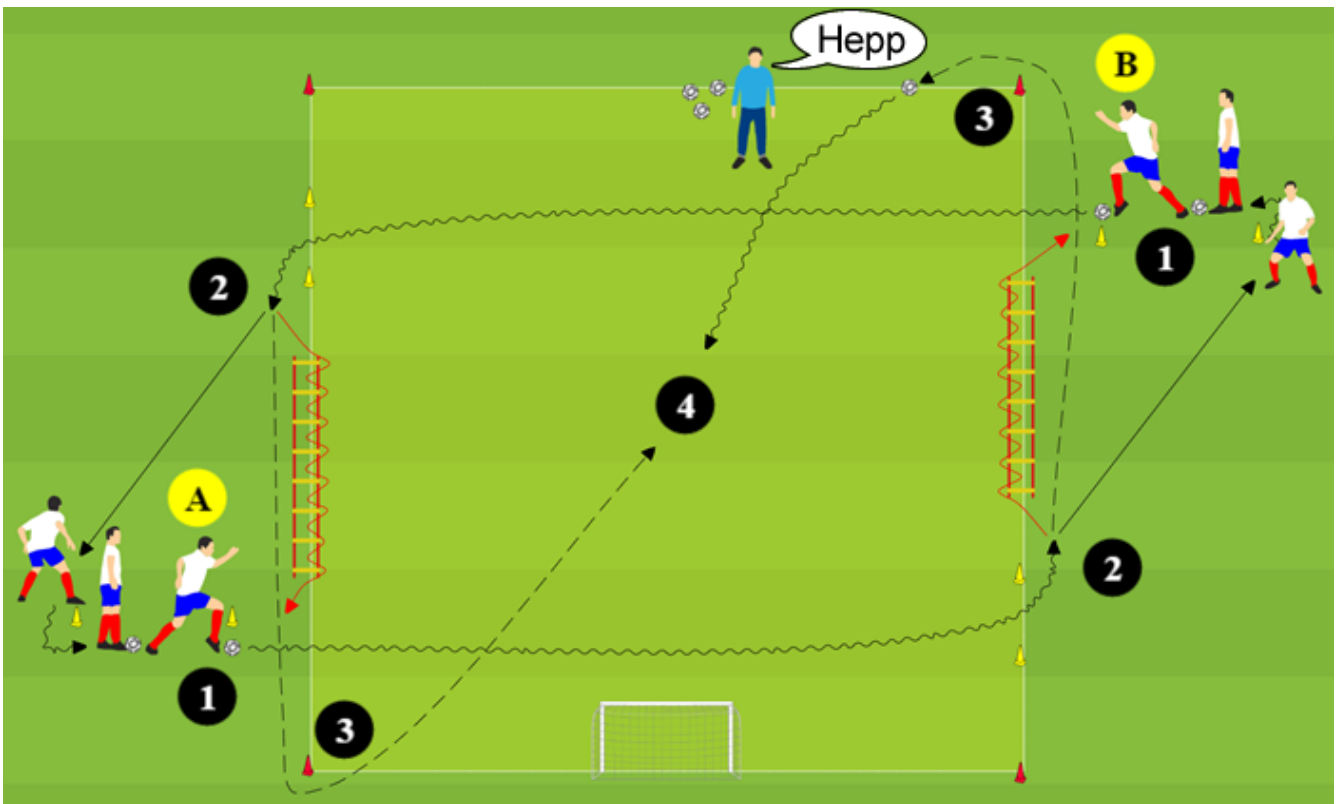


Zweikampf | Speed Duel



Organisation:

- Es werden 12 Hütchen, ein Mini-Tor (Großtor mit Torwart, Stangentor, Hütchentor) und ausreichend Bälle benötigt. Zusätzlich für die koordinative Zusatzaufgabe sind 2 Koordinationsleiter und/oder mehrere Reifen bzw. Stangen möglich.
- Die Feldmaße sind dem Leitungsniveau geschuldet, sollten aber 12 x 20 Meter nicht unterschreiten.
- Den Aufbau der Hilfsmittel entnehme bitte der Grafik.
- Teile zwei Gruppen ein. Die Spieler verfügen über Bälle und starten außerhalb des Spielfeldes.

Ablauf:

1. A und B starten ins Tempodribbling durchs Hütchentor auf der anderen Spielfeldseite.
 2. Wenn sie ein Hütchentor durchquert haben, passen sie zum nächsten Spieler ohne Ball in die andere Gruppe. Dieser empfängt den Ball in offener Stellung, zieht ihn ums Hütchen herum und schließt sich der Gruppe an.
 3. A und B folgen dem Pass, aber sprinten direkt zum Feldbegrenzungs-Hütchen und umkurven dies. Alternativ werden auf der Strecke koordinative Zusatzaufgaben ausgeführt.
 4. Spieler A nimmt den Ball ins Dribbling mit und versucht ein Tor zu erzielen, Spieler B startet ins Feld und wird zum Verteidiger. Der Trainer legt vorher den Spielball bereit, entsprechend liegen bei ihm mehrere Bälle für weitere Aktionen. Nach ca. 15 Sekunden wird der Zweikampf abgebrochen.
- Die an der Aktion beteiligten Spieler tauschen anschließend die Gruppenzugehörigkeit.

Varianten:

- Wettkampf: Entweder der Angreifer oder Verteidiger erhalten für einen erfolgreichen Zweikampf einen Punkt. Welcher Spieler hat nach mehreren Durchläufen die meisten Punkte?
- Auf dem Dribbelweg (1) führen die Spieler eine vorgegebene Finte aus.

Trainertipps:

- Passspiel in den richtigen Fuß.
- Bei zu kleinen Gruppen auf Pausen achten.