



GG 1 gegen 1

Material und Ablauf:

Immer zwei Spieler zusammen mit einem Ball. Start ist auf der 7m Linie. Im gegenüberliegenden Tor steht ein Torhüter.

Die beiden Spieler stellen sich nebeneinander auf, Blickrichtung des gegnerischen Tors. Die Spieler beginnen zu steppen, so schnell als möglich. Zuvor geben Sie den Ball dem Trainer der hinter die Spieler steht. Während des Steppens wirft der Trainer den Ball nach vorne, dies kann am Boden sein oder aber auch über die Spieler hinweg, dies ist dem Trainer überlassen.

Sobald die Spieler den Ball sehen geht es los. Der Spieler der den Ball erwischt ist der Angreifer, der andere der Verteidiger. Der Angreifer versucht nun das Tor zu erzielen, der Verteidiger es zu verhindern. Der Verlierer macht eine Strafübung (über Hürden, Strecksprünge, Liegestützen, usw.)

Es ist zu beachten, dass

- keine technische Fehler gemacht werden (Doppel, Schritt, usw.)
- keiner der Spieler nach hinten sieht um den Ball schneller zu sehen.

Optionen:

- Die Spieler gehen in die Liegestützposition, Kopf zueinander, der Trainer rollt den Ball nach vorne, sofort machen die Spieler 5 Liegestützen und kämpfen dann um den Ball.
- Die Spieler starten auf der Grundlinie, dort wo die 6m Linie an die Grundlinie kommt, auf Kommando schieben die Spieler zur Mitte. In der Mitte springen sie hoch, so das sie sich Brust an Brust abklatschen können, währenddessen spielt der Trainer den Ball nach vorne, nun wird wieder um den Ball gekämpft.

