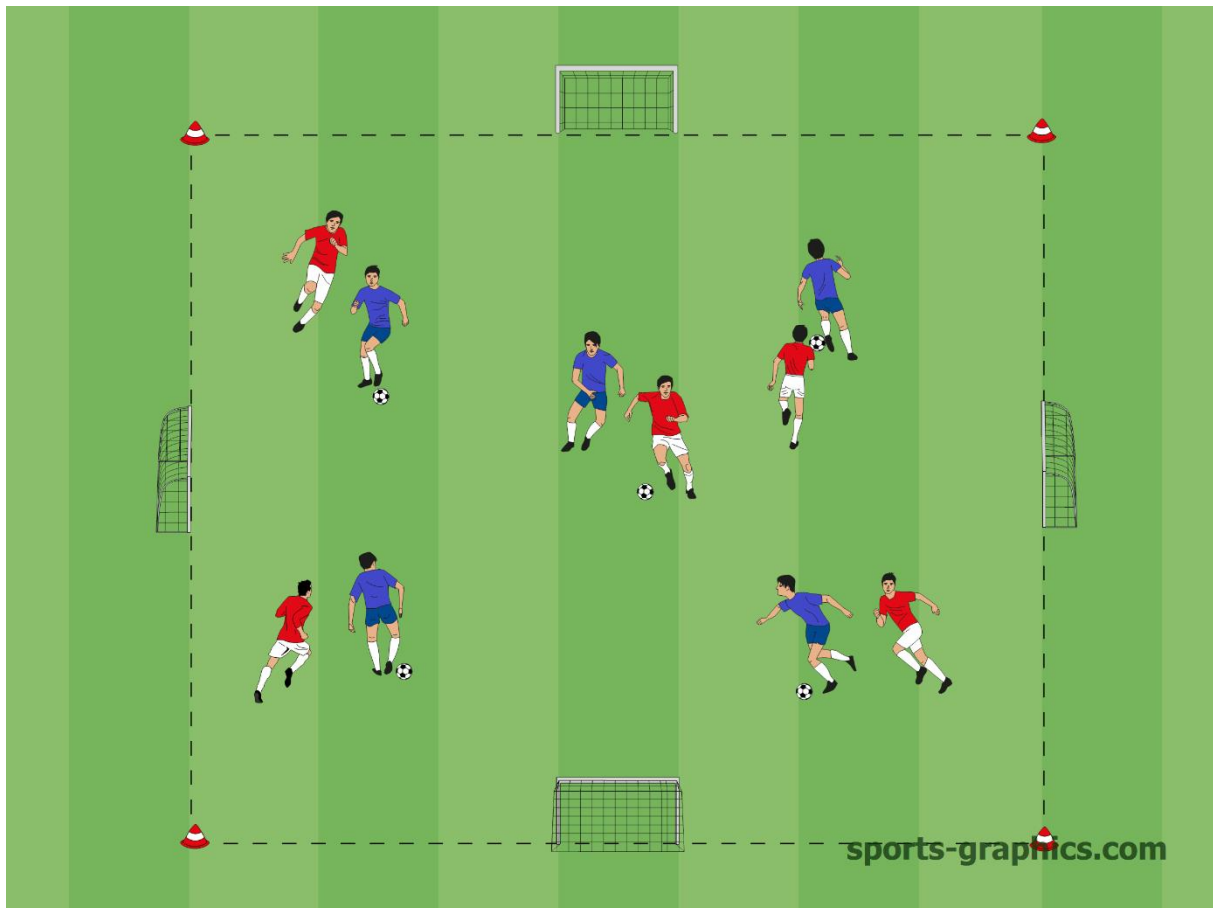


Chaos 1 gegen 1



15 Minuten

Organisation:

- Markiere ein 20 x 20 Meter großes Quadrat
- Errichte auf jeder Seitenlinie/Grundlinie ein Minitor
- Jeder Spieler sucht sich einen Partner
- Jedes Paar hat einen Ball

Ablauf:

- Auf ein Trainerkommando spielt jedes Paar 1 gegen 1
- Der Ballbesitz wechselt nach jedem Tor oder Ausball
- Nach jedem Tor muss ein neues Minitor bespielt werden
- Dauer: 2 Minuten
- Mehrere Wiederholungen, ausreichend Pause

Variationen:

- Alternativ zu den Minitoren, Hütchen aufstellen

Coaching:

- 1 gegen 1
- Zweikämpfe
- Ballsicherung

Eigene Infos: _____