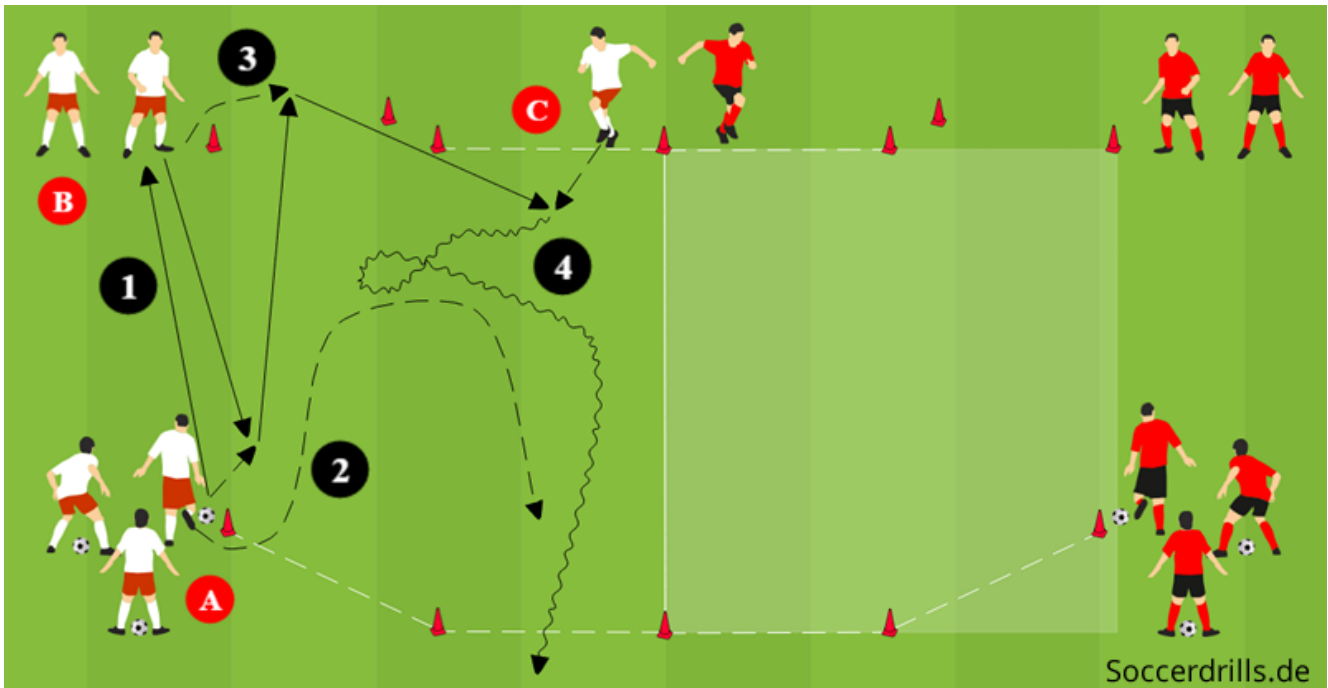


## Zweikampf - Sprint- und Kampfarena



### Organisation:

- Wir bauen das Rechteck auf der rechten Seite der Grafik auf und schließen das linke Rechteck entsprechend an.
- Das Rechteck ist 10 Meter breit und ca. 14 Meter hoch. Die 3 Hütchentore (gestrichelte Linien) sind jeweils 5 Meter breit.
- Das Rechteck wird mit 7 Hütchen markiert, wie in der Grafik dargestellt.
- Am schräg markierten Hütchentor (A) befinden sich mehrere Spieler mit Ball. Ihnen gegenüber (B) befinden sich mindestens 2 Spieler und mindestens ein Spieler (C) besetzt die dritte Position.

### Ablauf:

1. A passt zu B. B passt in den kurzen Lauf auf A zurück und umläuft das Hütchen. Dort erhält B den Ball von A zurück.
  2. A startet ums Hütchen herum in die Zweikampf-Arena.
  3. Gleichzeitig passt B zum gestarteten C.
  4. Jetzt beginnt der Zweikampf. C versucht durch eins der beiden unteren Hütchentore zu dribbeln. Erobert A den Ball, versucht er durchs obere Hütchentor zu dribbeln.
- Anschließend wechselt A auf Position B, B auf C und C schließt sich mit Ball Position A an.

### Varianten:

- Für jedes durchdribbelte Hütchentor und jeden eroberten Ball erhalten die Spieler einen Punkt. Wer erzielt die meisten Punkte?
- Nur direktes Passspiel ist erlaubt.

### Trainertipps:

- Stoppe lange Zweikämpfe mit einem Kommando.
- Fordere explosive Antritte.
- Die Zweikampf-Arena muss nach jeder Aktion schnell geräumt werden.