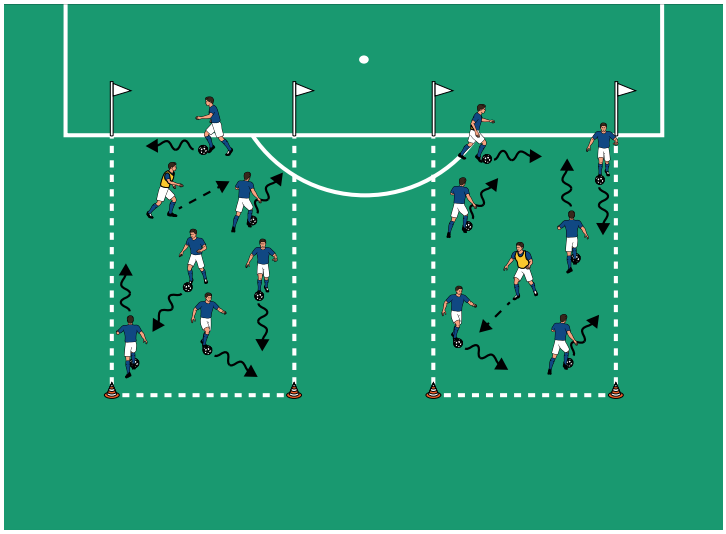
THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 1:

SPITZEL-SPIEL

ORGANISATION

- Vor dem Strafraum 2 Felder mit 4 Stangen und 4 Hütchen aufbauen.
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- Pro Team einen Fänger bestimmen.
- Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- Die Ballbesitzer dribbeln frei durch die Felder.
- Der Fänger versucht, den Ballbesitzern den Ball vom Fuß zu spitzeln.
- Spieler, die keinen Ball mehr besitzen, scheiden aus.
- Welcher Spieler behält seinen Ball am längsten?
- Anschließend neue Fänger bestimmen usw.

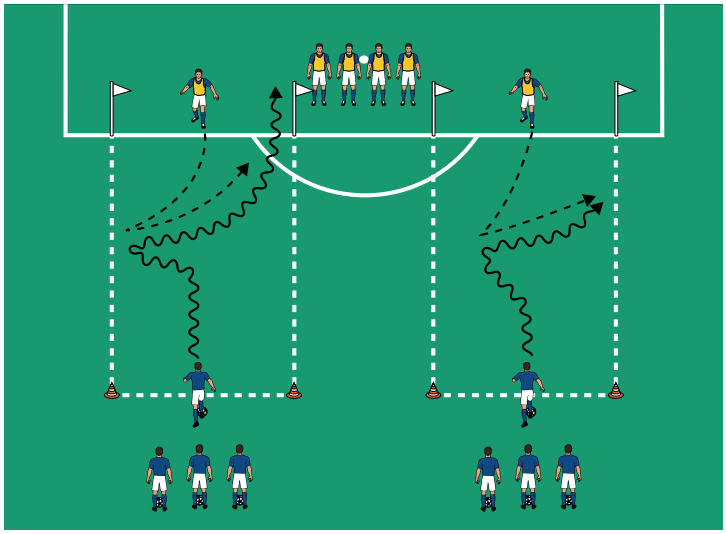
VARIATIONEN

- Die Fänger halten einen Ball in den Händen und müssen die Ballbesitzer mit dem Ball berühren, um sie zu "fangen".
- Der Fänger hat ebenfalls einen Ball und versucht, die anderen Spieler im Dribbling abzuschlagen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Feldgröße der Spieleranzahl und dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass die Dribbler versuchen, den Ball mit dem Körper zum Fänger hin richtig abzuschirmen.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

FINTENTRAINING IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- Pro Gruppe 4 Angreifer bestimmen.
- Pro Angreifer 1 Ball.

ABLAUF

- Die Angreifer dribbeln nacheinander in die Felder und versuchen, im 1 gegen 1 gegen die Verteidiger in den Strafraum zu dribbeln.
- Dabei führen sie frei wählbare Finten aus.
- Die Verteidiger agieren zunächst passiv, laufen die Ballbesitzer jedoch gezielt an.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

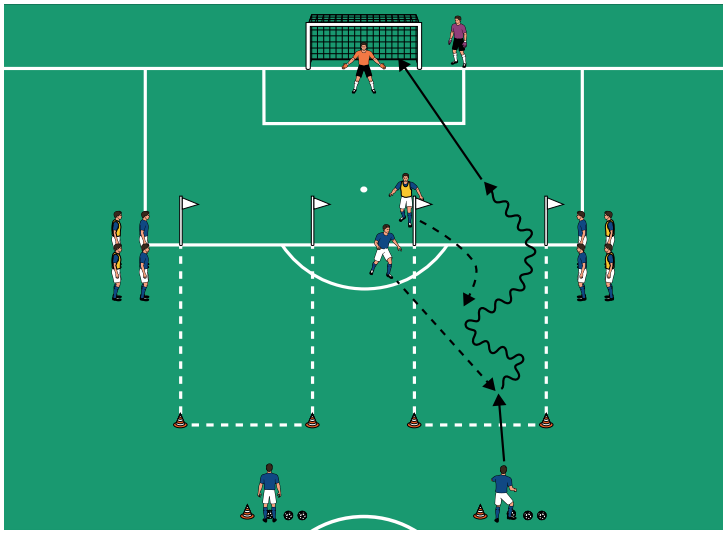
VARIATIONEN

- Nach einiger Zeit als Verteidiger aktiv agieren.
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhütern errichten. Die Angreifer schießen zum Aufwärmen der Torhüter aus dem Strafraum dosiert auf deren Körper.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Je nach Stadium des Aufwärmens agieren die Abwehrspieler immer aktiver.
- Als Ballbesitzer die Finten mit deutlicher Gewichtsverlagerung durchführen und sofort das Dribbeltempo steigern.
- Die Finten nur frontal durchführen. Nicht abbrechen und mit dem Rücken zum Gegenspieler drehen.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 1:

DIAGONALES ENTGEGEN-STARTEN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten.
- Zusätzlich 2 Hütchen neben dem Mittelkreis aufstellen.
- 2 Anspieler bestimmen und an den Positionshütchen aufstellen.
- Angreifer und Verteidiger bestimmen.
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger paarweise zuteilen.
- Die Spielerpaare starten jeweils von zwischen den Feldern.

ABLAUF

- Der erste Anspieler passt auf einen Angreifer in das vor ihm gelegene Feld.
- Der Verteidiger startet im Rücken des Angreifers in das Feld nach.
- 1 gegen 1 mit dem Ziel, in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie über die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Feld zu dribbeln.
- Anschließend passt der jeweils andere Anspieler ins andere Feld usw.
- Nach einer Weile wechseln die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

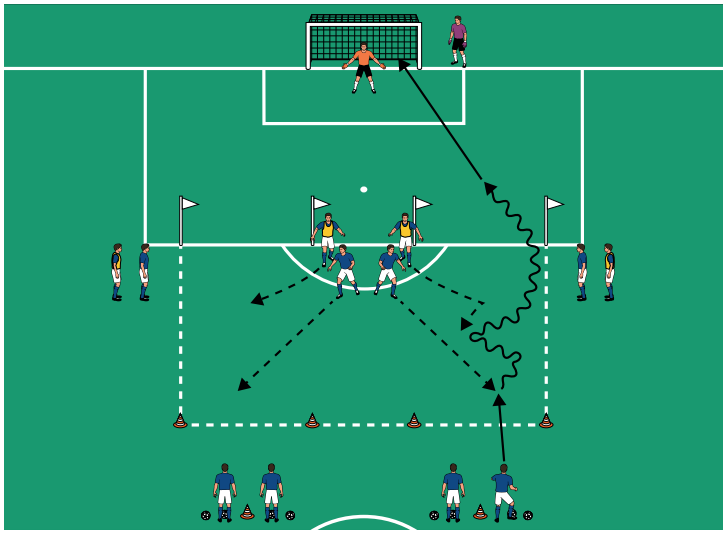
VARIATIONEN

- Nach einigen Durchgängen die Paarzuordnung wechseln.
- Die Positionshütchen verändern, um von einer anderen Position in die Felder an der Strafraumgrenze zu passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass die Spielerpaare nicht immer in das gleiche Feld starten.
- Die Zuspiele jeweils in offener Stellung in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- Die Finten mit höchstem Tempo durchführen.
- Zielstrebig in den Strafraum dribbeln und präzise abschließen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



HAUPTTEIL 2:

VOM DOPPELTEN 1 GEGEN 1 ZUM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die beiden Rechtecke vor dem Strafraum zu einem großen Feld zusammenfügen.
- 4 Anspieler bestimmen.
- 4 Angreifer/Verteidiger-Paare beibehalten.
- 2 Spielerpaare im Feld postieren.

ABLAUF

- Die beiden Spielerpaare starten jeweils aus dem Halbkreis heraus.
- Die Angreifer sprinten diagonal zu den Ecken des Rechtecks.
- Einer von ihnen erhält das Zuspiel von einem Anspieler.
- Anschließend 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie über die gegenüberliegende Grundlinie aus dem Feld zu dribbeln.
- Danach starten die beiden anderen Spielerpaare usw.

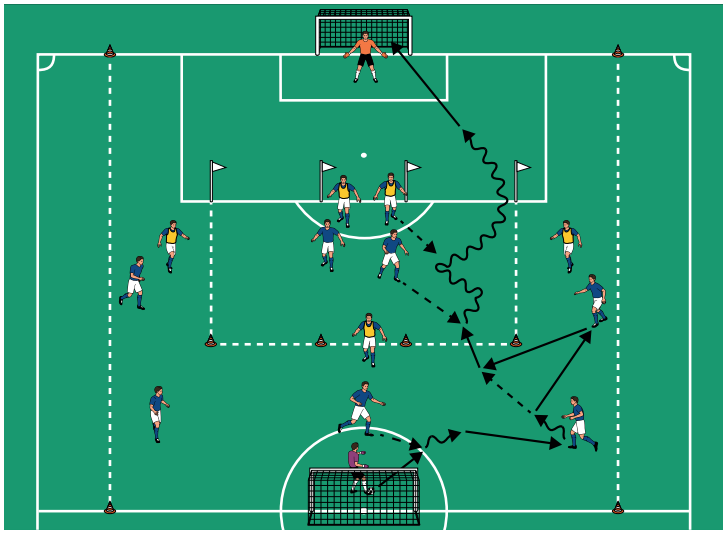
VARIATIONEN

- Die Verteidiger dürfen erst mit dem Zuspiel ins Feld laufen.
- Im Wechsel im 1 gegen 1 über beide Seiten spielen: Es startet jeweils nur ein Spielerpaar zum Zuspiel ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach einigen Durchgängen die Paarzuordnung wechseln.
- Die Angreifer sollen stets auf direktem Weg in den Strafraum dribbeln.
- Die Finten mit maximalem Tempo durchführen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2

ORGANISATION

- Das Feld beibehalten.
- Zusätzlich ein 55 x 50 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- 2 Teams einteilen.
- 2 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld an der Strafraumgrenze aufstellen.

ABLAUF

- 5 plus 2 gegen 3 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, in Überzahl einen der beiden Mitspieler in der Zone anzuspielen.
- Der Passempfänger nimmt zum Gegner-Tor an und mit und versucht, aus der Zone heraus in den Strafraum zu gelangen.
- Gelingt dies, so schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie direkt auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

VARIATIONEN

- Die Spieler in der Zone dürfen auch im 2 gegen 2 agieren.
- Die Angreifer in der Zone dürfen auch wieder aus der Zone herausspielen.
- Die Zonenspieler dürfen diese auch verlassen: Mit dem Zuspiel in die Zone freies Spiel bis zum Torabschluss.
- In Gleichzahl im 4 plus 2 gegen 4 plus 2 spielen.
- Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler im Feld an der Strafraumgrenze agieren fest in dieser Zone und dürfen diese nicht verlassen
- Die Angreifer sollen die Situation zum Zuspiel auf einen Mitspieler in die Zone in Überzahl gezielt herausspielen.
- Darauf achten, dass die Angreifer in der Zone die Zuspiele ihrer Mitspieler aktiv fordern und im Timing entgegenstarten.
- In der Zone möglichst sofort aufdrehen und zielstrebig in Richtung Gegner-Tor ziehen.