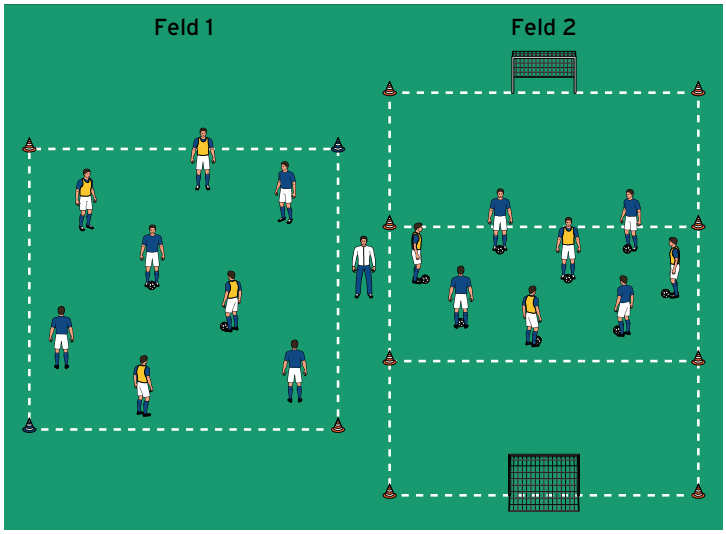
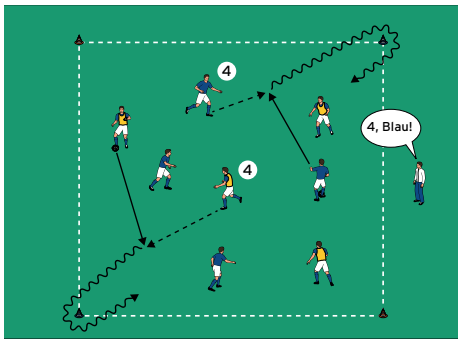
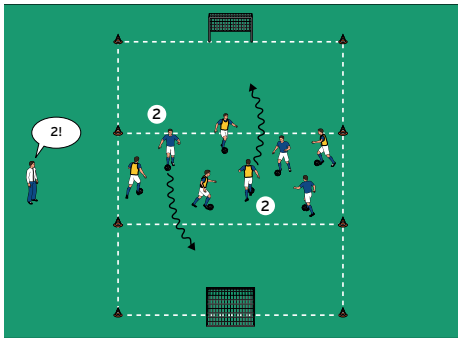
THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL





Feld 1



Feld 1

AUFWÄRMEN 1:

FARBENDRIBBLING

ORGANISATION

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat mit 2 verschiedenen Farben errichten
- Feld 2: 1 Feld mit 2 Minitoren und einer Mittelzone markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

ABLAUF FELD 1

- 2 Gruppen bilden und die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe, die ein Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln und anschließend zu einem Mitspieler zurück ins Feld passen.

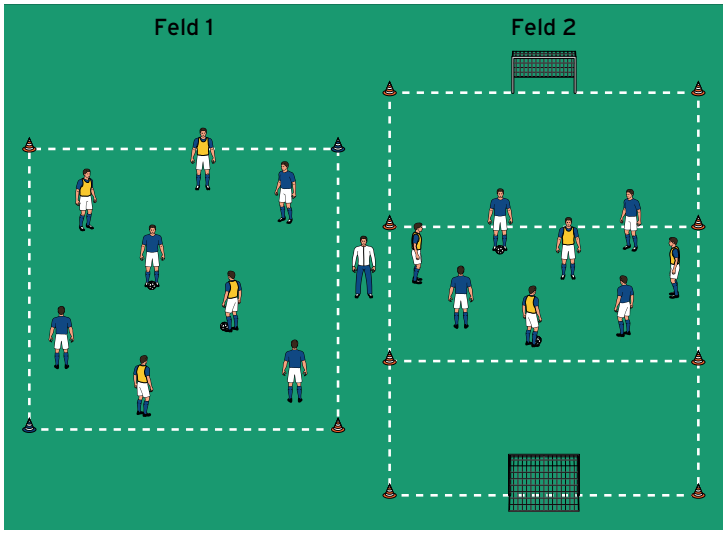
ABLAUF FELD 2

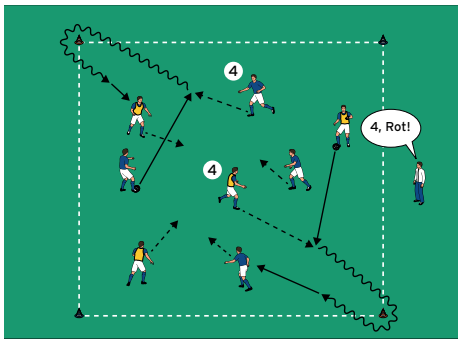
- 2 Gruppen bilden und die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei in der Mittelzone des Feldes.
- Dabei bauen sie möglichst viele Finten ins Dribbling ein.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die jeweils aufgerufenen Spieler müssen versuchen, schnellstmöglich in eines der Minitore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

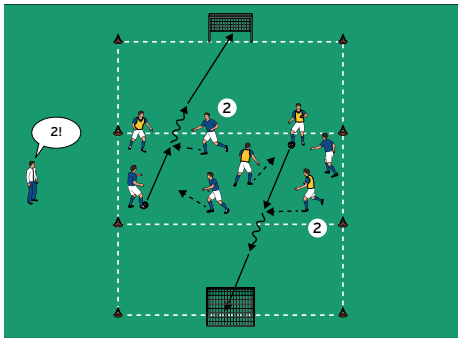
- Im Aufwärmen zunächst mit gemäßigtem Tempo agieren. Erst nach einigen Minuten ein Wettspiel organisieren.
- In Feld 1 kann der Trainer die Hütchenfarbe auch durch Hochhalten entsprechendfarbiger Leibchen vorgeben.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL





Feld 1



Feld 1

AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXES FANGDUELL

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF FELD 1

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt einen Wettkampf organisieren: Der Spieler, der das aufgerufene Hütchen zuerst umdribbelt, wird Fänger und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Spieler des Gegners abzuschlagen.
- Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

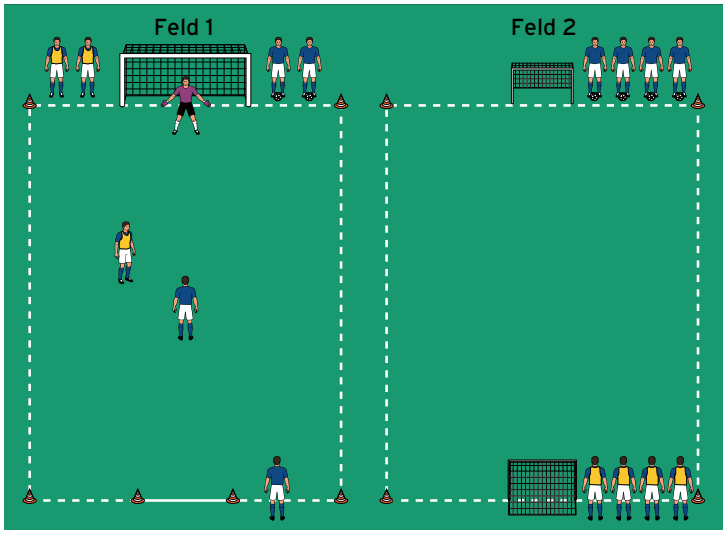
ABLAUF FELD 2

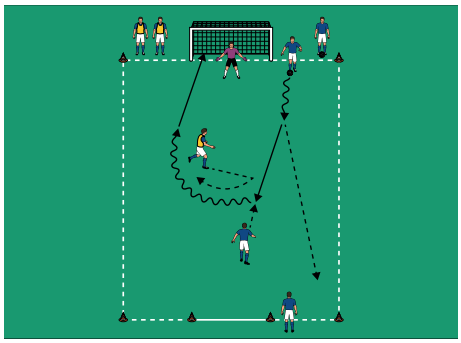
- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt passen sich die Spieler in der Mittelzone frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Jetzt müssen die Ballbesitzer schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe spielen, der versucht, möglichst schnell in eines der beiden Hütchentore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

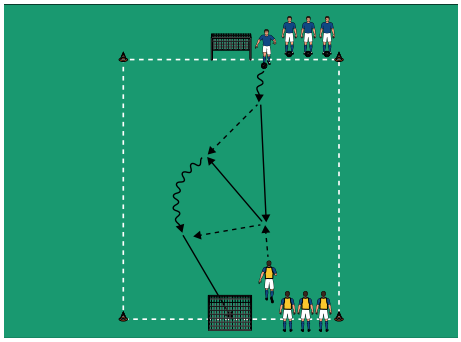
- In Feld 1 wird die Passform aus der vorangegangenen Übungsform mit einem Fangspiel kombiniert.
- Die Fangzeit wird bewusst kurz gehalten. Einerseits bleibt so die Belastung relativ gering, und anderseits ist die Pause für die Mitspieler des Fängers nicht zu lang.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL





Feld 1



Feld 1

HAUPTTEIL 1:

FRONTALES 1 GEGEN 1 I

ORGANISATION

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten.
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minitoren markieren.
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- Angreifer und Verteidiger benennen.
- Ein Angreifer neben dem Tor dribbelt ins Feld und passt flach zu seinem im Feld postierten Mitspieler, der nun im 1 gegen 1 auf das Tor abschließen soll.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er mit einem Dribbling über die Hütchenlinie.
- Der Passgeber läuft nach seinem Abspiel auf die Gegenseite und stellt sich dort an.
- Nach 3 Minuten die Aufgaben tauschen.

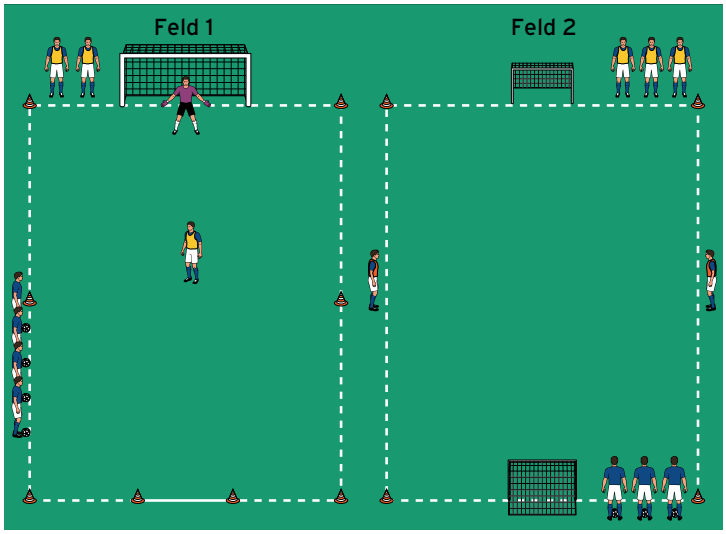
ABLAUF FELD 2

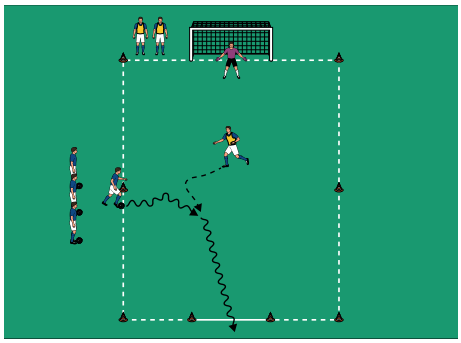
- Angreifer und Verteidiger benennen und gegenüber neben den Minitoren aufstellen.
- Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und passt zum ersten Verteidiger, der direkt prallen lässt.
- Jetzt muss der Angreifer versuchen, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und auf sein Minitor zu treffen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das andere Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

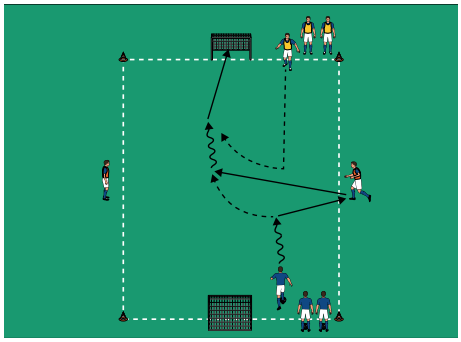
- Das defensive 1 gegen 1 steht im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Die Korrekturen entsprechend vornehmlich auf die Verteidiger ausrichten.
- Maximal 20 Sekunden pro Aktion.
- In Feld 1 darauf achten, dass der Verteidiger vor dem ersten Zuspiel einen ausreichenden Abstand zum Angreifer im Feld einhält. Gegebenenfalls Markierungshütchen verwenden.
- Der Verteidiger soll beobachten, wie der Angreifer das Zuspiel kontrolliert.
- Sollte dem Angreifer dabei ein Fehler unterlaufen und der Ball zu weit vom Fuß springen, muss der Verteidiger sofort intensiv attackieren.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL





Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

FRONTALES 1 GEGEN 1 II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt dribbelt der Angreifer von der Seite ins Feld und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Hütchenlinie.
- Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

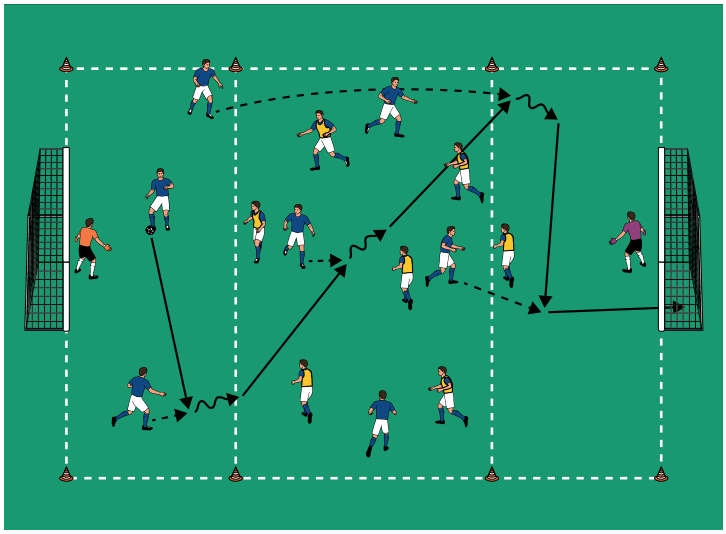
ABLAUF FELD 2

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Zusätzlich 2 neutrale Anspieler benennen und an den Seiten des Feldes postieren.
- Der jeweils erste Angreifer passt zu einem Anspieler, der direkt prallen lässt.
- Jetzt muss der Angreifer versuchen, sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen und auf sein Minitor zu treffen.
- Dabei darf er die Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert auf das gegenüberliegende Minitor.
- Dabei darf auch er die Anspieler einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In beiden Feldern regelmäßig die Seiten bzw. die Aufgaben wechseln, um das 1 gegen 1 in unterschiedlichen Situationen zu schulen.
- Da der Angreifer in Feld 1 jetzt mit Ball am Fuß auf den Verteidiger zudribbelt, wird für diesen die Aufgabe erschwert. Er sollte sich seitlich postieren und versuchen, den Angreifer nach außen in den torungefährlichen Raum zu lenken.
- Darauf achten, dass der Verteidiger dabei jedoch keine allzu schräge Grundposition einnimmt, da es dem Angreifer ansonsten gelingen kann, in den Rücken des Verteidigers zu gelangen.

THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL



SCHLUSSTEIL:

KOMPAKTE VERTEIDIGUNGSZONE

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten.
- 3 Zonen markieren.
- 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- 7 gegen 7 auf die beiden Tore.
- Die Verteidiger dürfen die Angreifer erst in der Mittelzone angreifen.

VARIATIONEN

- Erobern die Verteidiger in der Mittelzone den Ball und erzielen sofort im Anschluss einen Treffer, so zählt dieser Treffer doppelt.
- Die Angreifer müssen die Zone vor dem eigenen Tor in einer vorgegebenen Zeit verlassen haben.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen lernen, die Räume im Mittelfeld zu verengen und entschlossen den Ball zu erobern.
- Alle Spieler der verteidigenden Mannschaft sollen in die Mittelzone aufrücken.