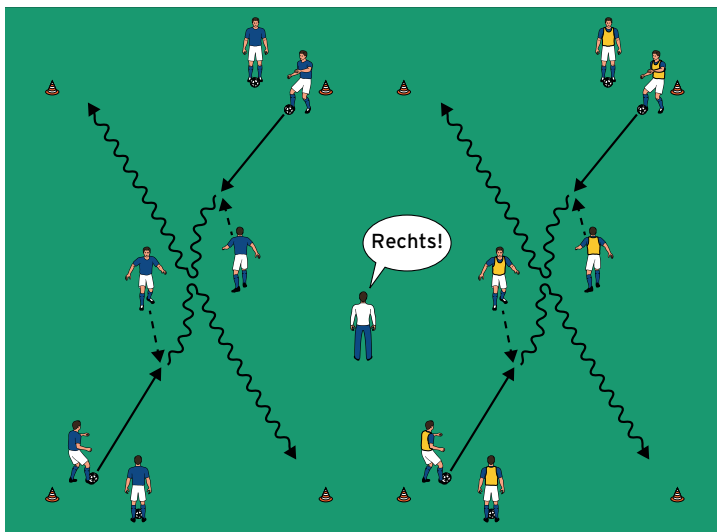


THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

ABKAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 12 Meter große Felder markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und jeweils 2 Spieler ohne Ball mittig im Feld verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "Rechts!" passen die Spieler an den Starthütchen jeweils ins Feld.
- ▶ Die Passempfänger starten dem Zuspiel entgegen, nehmen in die Bewegung mit und dribbeln aufeinander zu.
- ▶ Vor dem Zusammenstoß kappen sie mit einer Temposteigerung zur angesagten Richtung ab und dribbeln zum Eckhütchen.
- ▶ Die Passgeber rücken jeweils ins Feld nach, die Passempfänger stellen sich an den Eckhütchen auf.

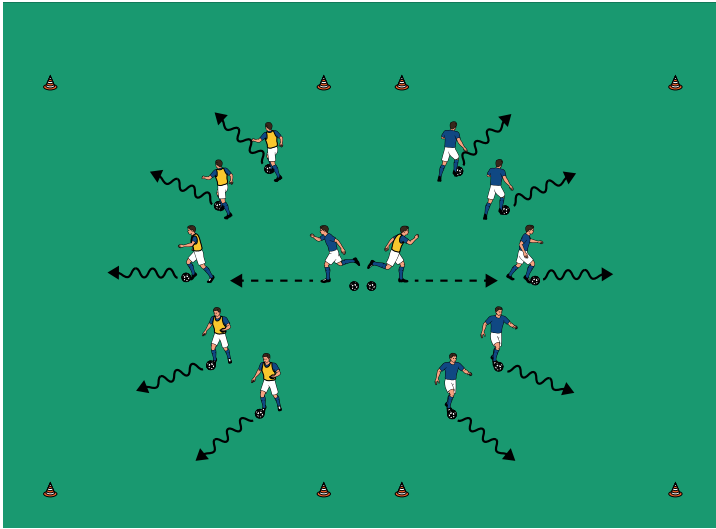
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Abkappen eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) ausführen.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion durch ein optisches Zeichen (z.B. Heben des linken Arms) und gibt die Richtung des Dribblings erst später bekannt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass die Aktionen gleichzeitig beginnen.

THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

BALLJAGD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.
- ▶ Pro Team 1 Jäger bestimmen, der sich neben dem gegnerischen Feld postiert

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Fänger ohne Ball ins gegnerische Feld und versuchen, einen Ball ins Aus zu spielen.
- ▶ Anschließend sprinten sie zu ihrem Ball zurück und jonglieren 5 mal.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, punktet für seine Mannschaft.

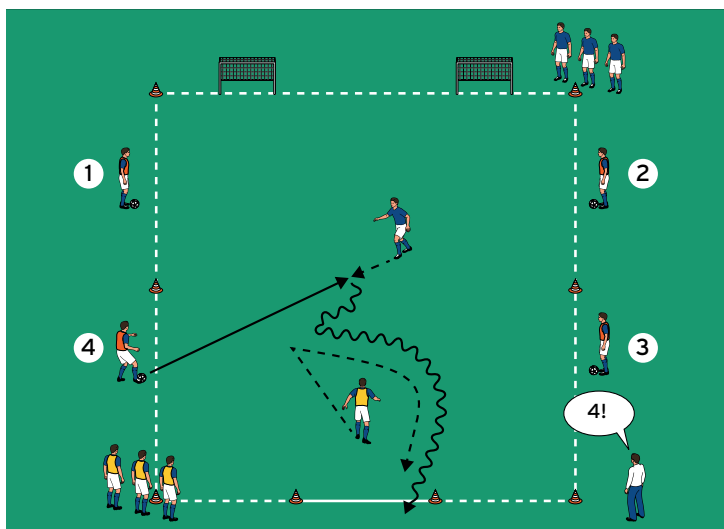
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger müssen 2 Bälle aus dem Feld spielen.
- ▶ Mit 8 Kontakten jonglieren.
- ▶ Mit jeweils 2 Fängern agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, dessen Ball vom Jäger aus dem Feld gespielt wird, führt eine kleine Strafaufgabe aus.
- ▶ Nach jeder Aktion werden die Fänger ausgetauscht.

THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Mini-Tore und gegenüber eine 10 Meter lange Dribbellinie errichten.
- ▶ Jeweils 4 Angreifer, Verteidiger und Anspieler benennen.
- ▶ Jeweils 1 Angreifer und Verteidiger im Feld und die Anspieler an den Seitenlinien postieren.
- ▶ Die Anspieler durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "4" passt der entsprechende Anspieler flach zum entgegenstartenden Angreifer.
- ▶ Ziel des Angreifers ist daraufhin das Dribbling über die Hütchenlinie.
- ▶ Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, versucht er in eines der Mini-Tore zu passen.
- ▶ Das Überqueren der Dribbellinie und das Treffen eines Mini-Tores ergeben jeweils 1 Punkt.
- ▶ Direkter Aufgabenwechsel der Spieler im Feld nach der Aktion.

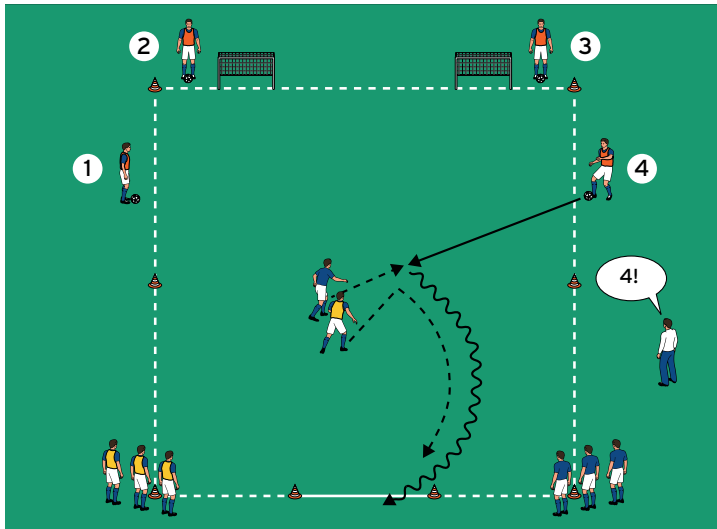
VARIATIONEN

- ▶ Das Überqueren der Dribbellinie ergibt 2 Punkte.
- ▶ Der Angreifer spielt auf die Mini-Tore, der Verteidiger in Richtung Dribbellinie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger sollte so groß sein, dass der Angreifer ausreichend Raum hat, um Tempo aufzunehmen.
- ▶ Als Angreifer im Dribbling möglichst eine Seite antäuschen und zur anderen Seite abkappen.
- ▶ Die Spieldauer beträgt maximal 15 Sekunden.
- ▶ Die Anspieler nach 2 kompletten Durchgängen austauschen.

THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Anspieler gleichmäßig neben den Mini-Toren und an den Seitenlinien verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Grundablauf aus Hauptteil I bleibt bestehen.
- ▶ Jetzt passt der durch das Trainerkommando bestimmte Anspieler flach zum Angreifer.
- ▶ Dieser versucht, das Zuspiel mit dem Rücken zur Spielrichtung zu sichern und anschließend über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kontert er auf die beiden Mini-Tore.
- ▶ Direkter Aufgabenwechsel der Spieler im Feld nach der Aktion.

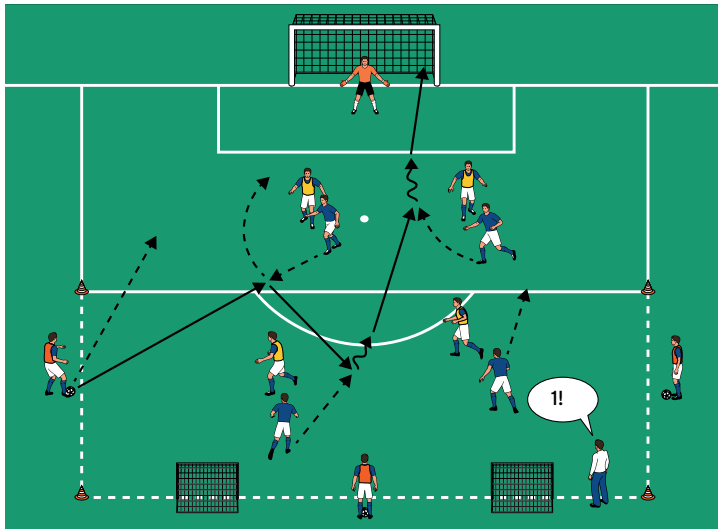
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf die Anspieler als zusätzliche Mitspieler einsetzen.
- ▶ Im 2 gegen 2 agieren.
- ▶ Der Angreifer muss innerhalb von 20 Sekunden abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- ▶ Bei der Ballannahme des Angreifers als Verteidiger Körperkontakt aufbauen und den Angreifer möglichst nicht drehen lassen.
- ▶ Als Angreifer den Ball mit dem ersten Kontakt sichern und direkt in Spielrichtung drehen.

THEMA: SPIELE FÜR OFFENSIVES UND DEFENSIVES 1 GEGEN 1



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 1 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein 32 x 40 Meter großes Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber 2 Mini-Tore aufstellen.
- ▶ 4 Verteidiger und 7 Angreifer benennen, 3 Spieler der angreifenden Mannschaft durchnummerieren und jeweils mit Ball links und rechts an den Seitenlinien und zwischen den Mini-Toren verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "1" passt der entsprechende Anspieler zu einem Mitspieler ins Feld und läuft seinem Pass nach.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun im 5 gegen 5 einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, kontern sie auf die beiden Mini-Tore.
- ▶ Jede Aktion wird von einem Anspieler der Angriffsmannschaft eröffnet.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger agieren nach Ballgewinn mit maximal 3 Ballkontakten.
- ▶ Ein zweiter Anspieler startet nach dem Zuspiel von außen als zusätzlicher Angreifer ins Feld.
- ▶ Die Anspieler werfen per Einwurf ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer möglichst zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.