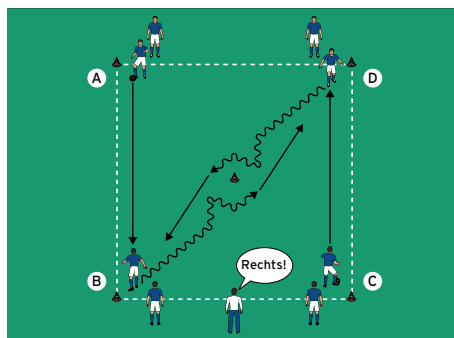
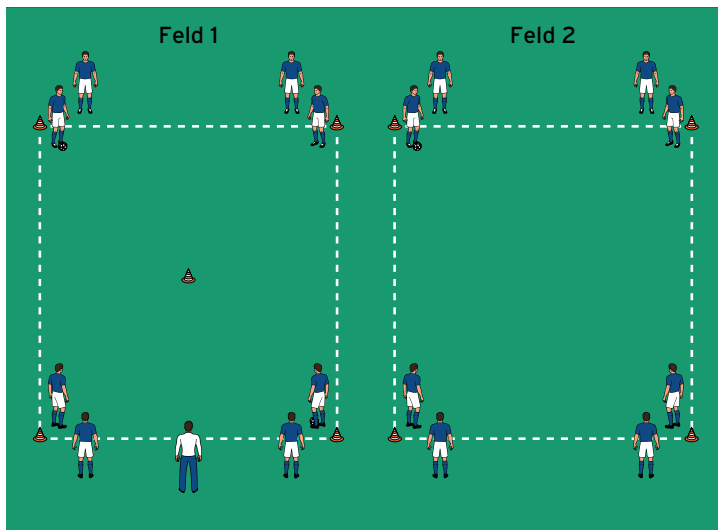
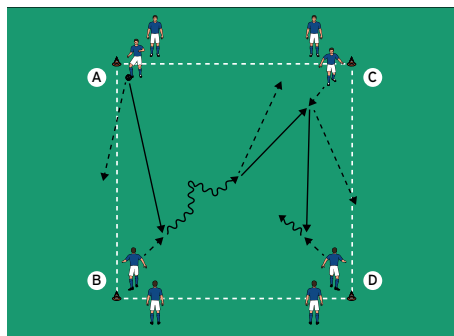


THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-SPIEGEL

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Hütchenquadrat errichten und 1 weiteres Hütchen in der Mitte des Feldes aufstellen.
- ▶ Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ A und C passen gleichzeitig zu den jeweils gegenüber postierten Spielern.
- ▶ Diese nehmen zum mittleren Hütchen an und mit.
- ▶ Auf ein Trainerkommando "Rechts"/"Links" führen die Spieler eine frei wählbare Finte in die vorgegebene Richtung aus.
- ▶ Anschließend passen sie diagonal zu B bzw. D, die den Ablauf von der anderen Seite starten usw.

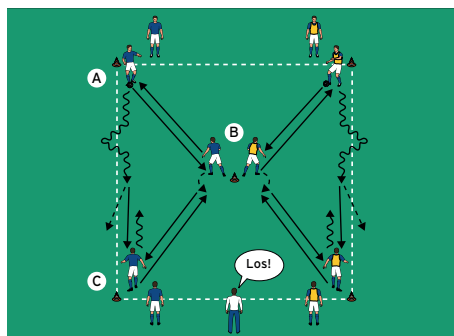
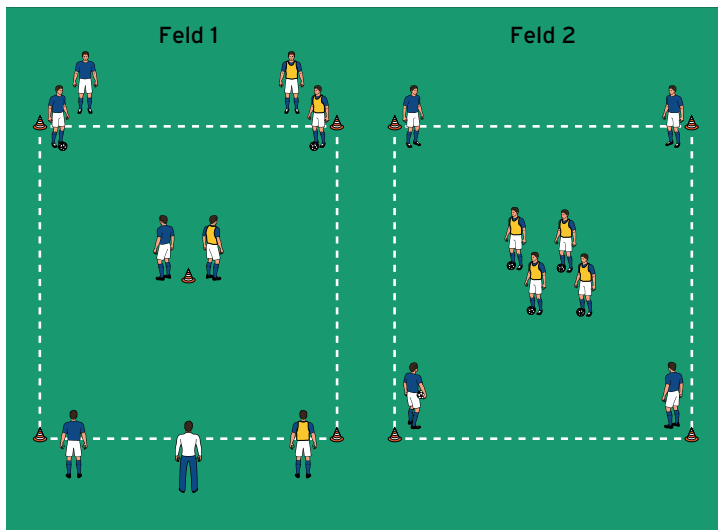
ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler verteilen sich an den Hütchen.
- ▶ A passt zu B, der diagonal ins Feld mitnimmt und eine Finte ausführt.
- ▶ Anschließend passt B zu C, der direkt auf D weiterleitet.
- ▶ D nimmt ebenfalls ins Feld an und mit und führt eine Finte aus.
- ▶ Anschließend passt er auf A, der direkt auf B prallen lässt usw.
- ▶ Die Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

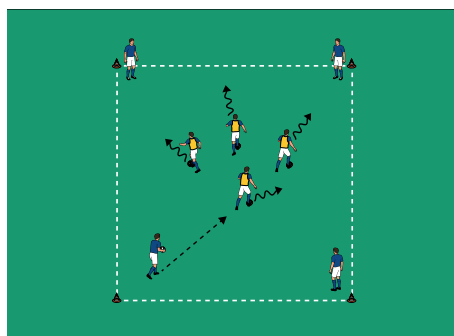
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 möglichst von beiden Seiten gleichzeitig beginnen. Gegebenenfalls auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Spieler die Finten zunächst frei wählen lassen. Nach einigen Durchgängen nicht nur die Richtung, sondern auch die Finten vorgeben.

THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden und an jeweils 2 Hütchen gegenüber aufstellen.
- ▶ Jedes Team benennt 1 Anspieler, der sich am mittleren Hütchen postiert.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler zum Anspieler, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- ▶ Anschließend nimmt der Startspieler nach vorne an und führt eine Finte aus.
- ▶ Danach passt er zum Spieler gegenüber, der ebenfalls zum Anspieler spielt usw.
- ▶ Welches Team ist zuerst fertig?

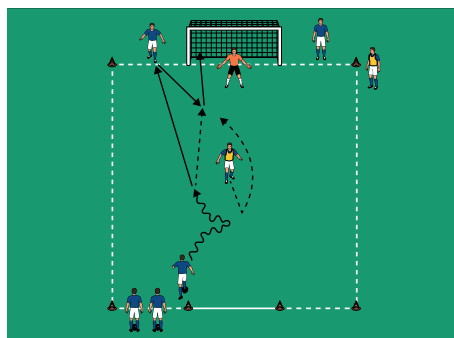
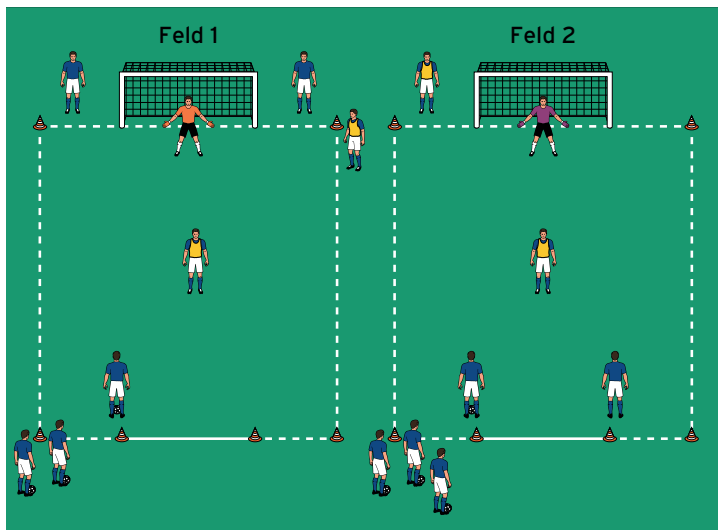
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden (Läufer und Fänger).
- ▶ Die Läufer dribbeln im Feld.
- ▶ Die Fänger verteilen sich an den Eckhütchen, 1 Fänger mit Ball.
- ▶ Der erste Fänger startet mit dem Ball in der Hand und versucht, den Ball eines Läufers aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welches Team spielt zuerst alle 4 Bälle aus dem Feld?

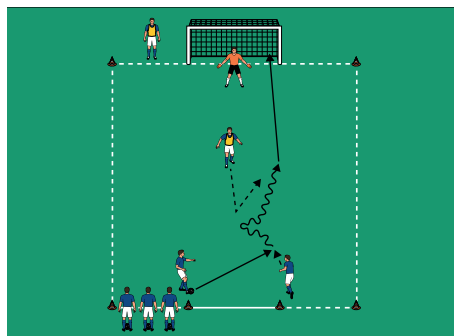
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern werden die Spieler spielerisch auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das offensive 1 gegen 1, vorbereitet.
- ▶ In Feld 1 sollen sie flüssig in die Bewegung mitnehmen und eine Finte in das Dribbling einbauen.
- ▶ In Feld 2 lernen sie Ausweichbewegungen mit Ball.
- ▶ Die Anspieler in Feld 1 nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 MIT ANSPIELER I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.
- ▶ In beiden Feldern Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Angreifer als Anspieler seitlich vom Tor postieren. 1 Verteidiger im Feld.
- ▶ Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen.
- ▶ Dabei darf er die beiden Anspieler einbeziehen.
- ▶ Allerdings zählen Treffer, die ohne Hilfe der Anspieler erzielt werden, doppelt.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Hütchenlinie.
- ▶ Die Verteidiger nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

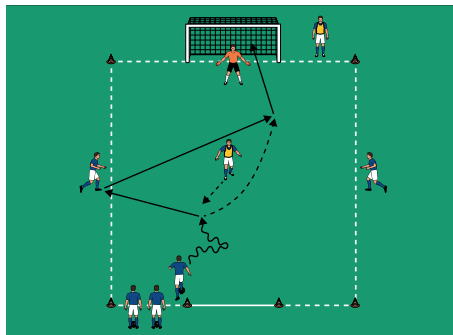
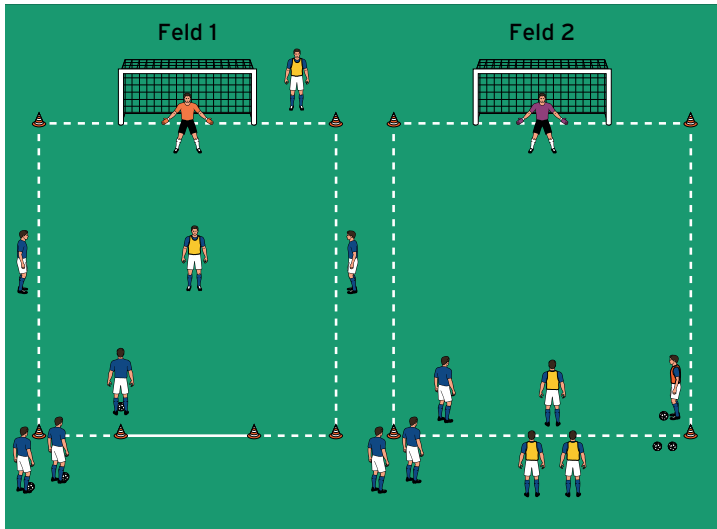
ABLAUF FELD 2

- ▶ 1 Angreifer mit und 1 ohne Ball nebeneinander am Hütchentor postieren.
- ▶ Der Angreifer mit Ball passt zu seinem Mitspieler, der ins Feld zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger an- und mitnimmt.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Hütchenlinie.
- ▶ Die Verteidiger nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

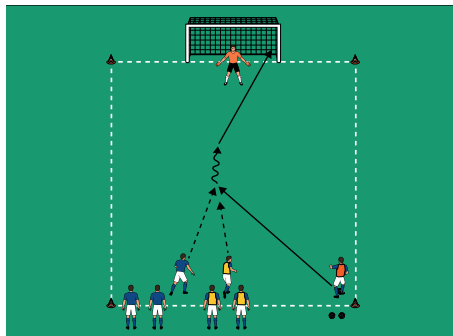
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 startet der Angreifer aus einem frontalen 1 gegen 1 im Zentrum mit relativ großem Abstand zum Verteidiger.
- ▶ Möglichst hohes Tempo aufnehmen!
- ▶ Den Verteidiger möglichst seitlich anlaufen, um ihn auf eine Seite zu ziehen. Hier kann er ihn gegebenenfalls mit einer geschickten Körpertäuschung auf dem falschen Fuß erwischen.
- ▶ Sollte der zielstrebige Weg zum Tor jedoch versperrt sein, kann der Angreifer mit einem Pass auf einen Anspieler neben dem Tor eine neue Situation herstellen.

THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 MIT ANSPIELER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ In beiden Feldern Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt Anspieler an den Seitenlinien postieren.
- ▶ Diese können ins Spiel einbezogen werden, dürfen jedoch nur direkt spielen.
- ▶ Treffer ohne Einbeziehung der Anspieler zählen doppelt!

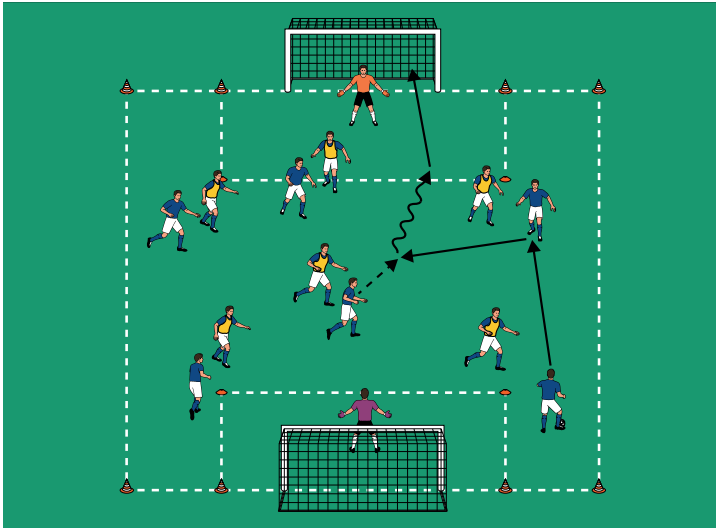
ABLAUF FELD 2

- ▶ 1 Angreifer mit und 1 ohne Ball nebeneinander am Hütchentor postieren.
- ▶ Der Angreifer mit Ball passt zu seinem Mitspieler, der ins Feld zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger an- und mitnimmt.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Hütchenlinie.
- ▶ Die Verteidiger nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 2 werden die Spieler mit möglichst spielnahen Situationen konfrontiert. Die konkrete Aufgabenstellung simuliert ein 1 gegen 1 nach einem Pass in die 'Schnittstelle' der Abwehr.
- ▶ Um dem Angreifer einen kleinen Bewegungsvorsprung zu ermöglichen, den Verteidiger gegebenenfalls mit dem Rücken zum Tor postieren.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



**SCHLUSSTEIL:**

**DRIBBLING-ZONEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten.
- ▶ Vor jedem Tor 1 Zone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

**ABLAUF**

- ▶ 6 gegen 6.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, in die Zone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln und zu treffen, so zählt dieses Tor doppelt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

**VARIATIONEN**

- ▶ Nur 1 Team spielt mit Angriffszone.
- ▶ Nur das Team in Rückstand kann Bonuspunkte erzielen.
- ▶ Trifft ein anderer Spieler unmittelbar nach dem Dribbling eines Mitspielers in die Angriffszone, so zählt auch dieses Tor doppelt.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler sollen das 1 gegen 1 in Tornähe möglichst zielstrebig anwenden.
- ▶ Die Größe der Zonen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Spieler stets dazu motivieren, das direkte 1 gegen 1 zu suchen.
- ▶ Wegen der erhöhten Intensität der zahlreichen Zweikampfsituationen, nach jeweils 5 Minuten eine kurze Pause einlegen.