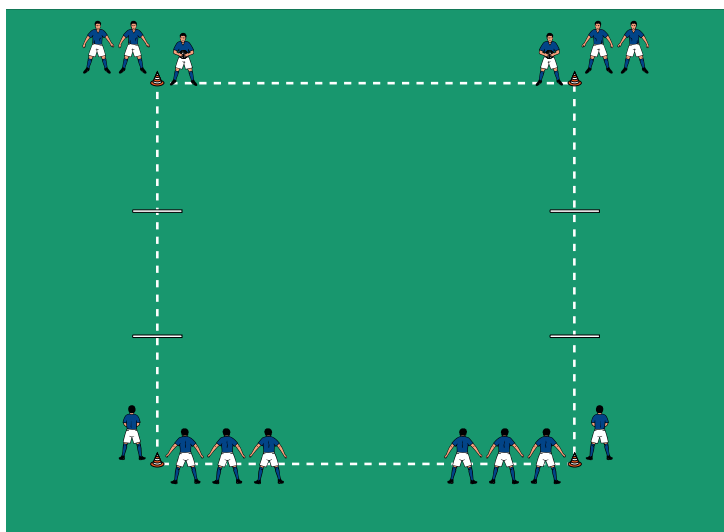
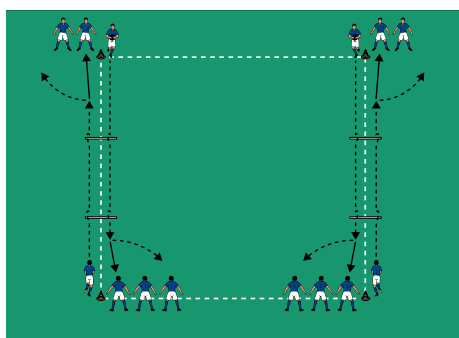


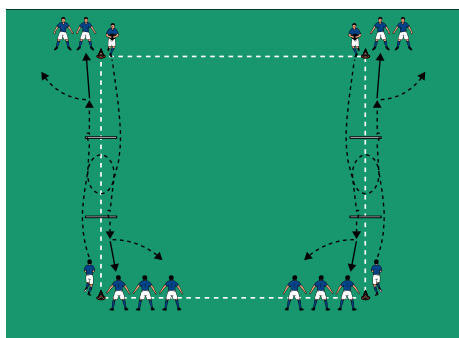
THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



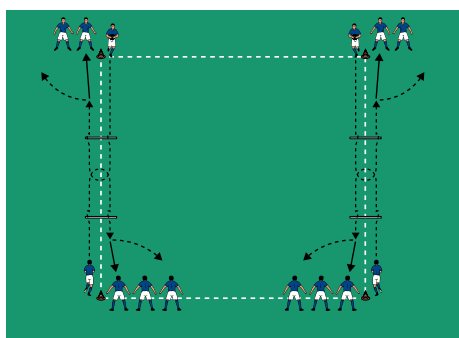
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-TRAINING

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen im Abstand von 15 Metern zueinander aufstellen
- ▶ Zwischen jeweils 2 Starthütchen 2 Stangen in einem Abstand von 5 Metern auslegen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, überlaufen die Stangen mit dem Ball in der Hand zum gegenüberliegenden Starthütchen und werfen zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler auf der jeweils anderen Seite wieder an usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umlaufen sich die jeweils entgegenkommen Spieler gegenseitig und laufen dann zur gegenüberliegenden Seite.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen sich die entgegenkommenden Spieler und laufen zum eigenen Starthütchen zurück.

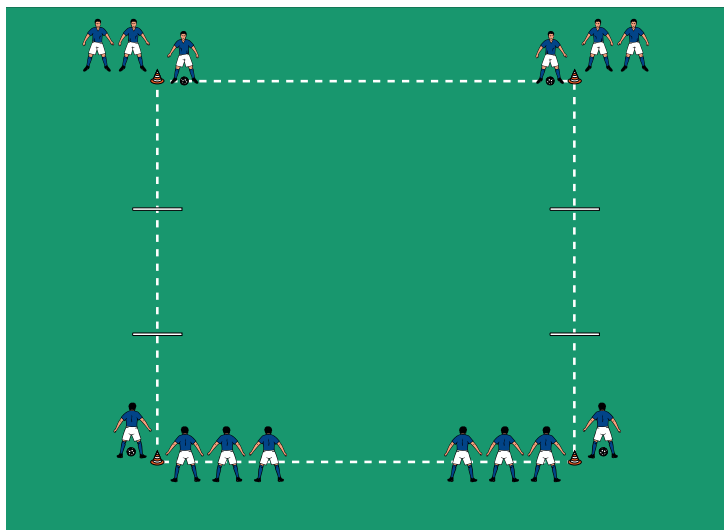
VARIATIONEN

- ▶ Das Überlaufen der Stangen variieren: Mit verschiedenen Schrittfolgen über die Stangen laufen.
- ▶ Den Ball rollen oder prellen.
- ▶ Durch die Stangen dribbeln.

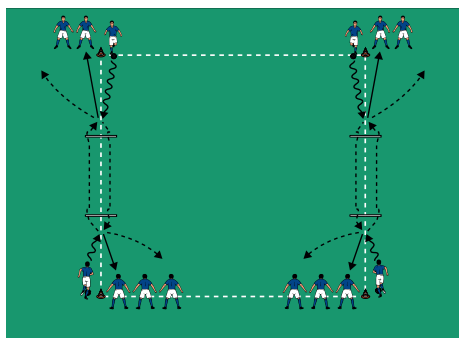
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen sollen möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Gegebenenfalls jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Als Vorbereitung auf die Zweikampfschulung den Mitspieler zwischen den Stangen mit Schulterkontakt oder eingehakten Armen umlaufen.

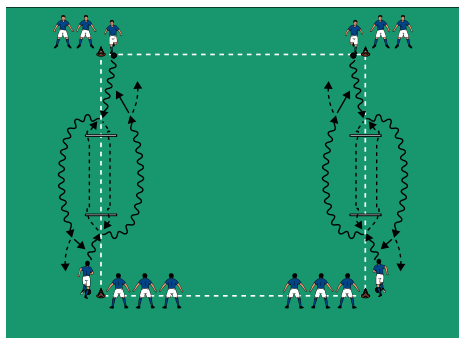
THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



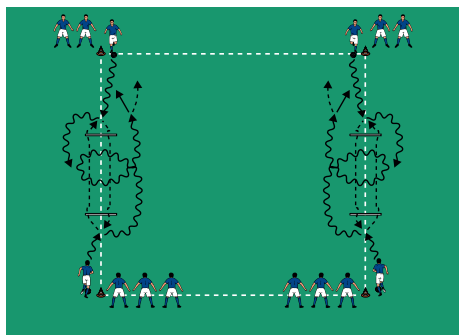
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 2:

BALL-TRAINING

ORGANISATION

- Den Aufbau von zuvor weiter verwenden

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln bis zur ersten Stange und lassen ihren Ball dort liegen.
- Anschließend überlaufen sie die Stangen zum jeweils anderen Ball und passen zum nächsten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne an und mit.
- Die Passgeber stellen sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Spieler nach hinten mit und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.

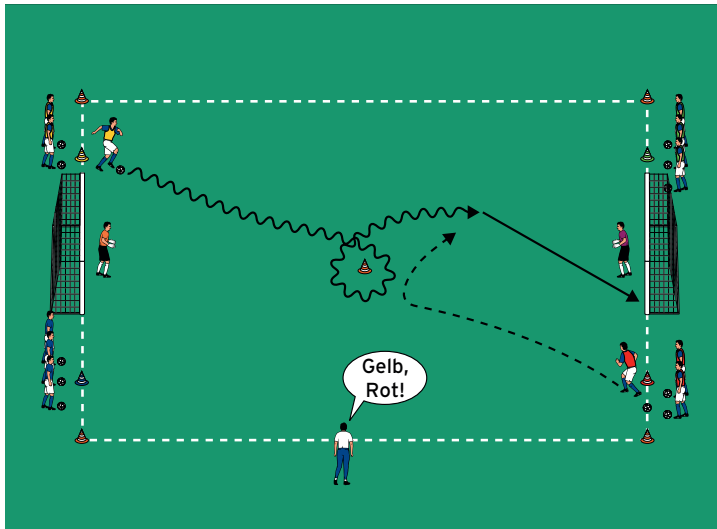
ABLAUF ÜBUNG 3

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt umdribbeln sich die Spieler zwischen den Stangen einmal, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Darauf achten, dass die Spieler die Technik-Aufgaben möglichst sauber ausführen. Genauigkeit geht vor Schnelligkeit!

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



HAUPTTEIL 1:

ZURUF-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Zusätzlich auf den Grundlinien 4 verschiedenfarbige Start- und mittig im Feld 1 Wendehütchen aufstellen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten ins Feld, wobei der erstgenannte Spieler als Angreifer ins Feld dribbelt.
- ▶ Er umdribbelt das zentrale Hütchen und versucht, im 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.

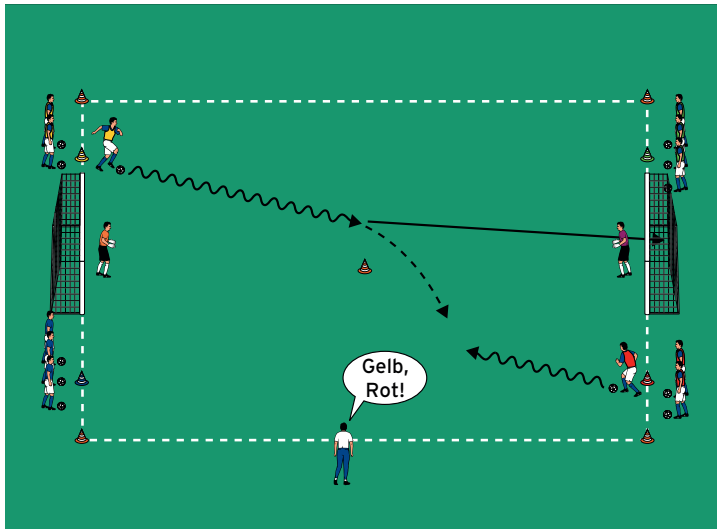
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom zuerst genannten Starthütchen wird Verteidiger, der jeweils andere dribbelt als Angreifer ins Feld.
- ▶ Der erstgenannte Spieler passt zum jeweils anderen, der und Feld an- und mitnimmt und sofort Angreifer wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



HAUPTTEIL 2:

ZURUF-TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften von zuvor weiter verwenden

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen am zentralen Hütchen vorbei, schießt auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter und wird Verteidiger.
- Sofort nach dem Torschuss ruft der Trainer eine weitere Hütchenfarbe auf.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.

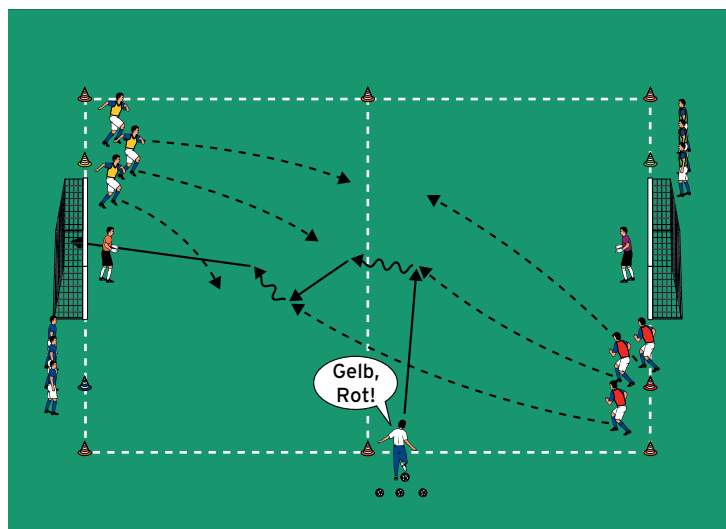
VARIATIONEN

- Der zuletzt genannte Spieler passt zum jeweils anderen Spieler und läuft als Verteidiger ins Feld.
- Vor dem zentralen Hütchen eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die beiden Farben zeitverzögert aufrufen, so dass der erstgenannte Spieler nach dem Torschuss ausreichend Zeit hat, auf Abwehr umzuschalten.

THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER VERTEIDIGUNG



SCHLUSSTEIL:

ZURUF-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 25 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen an den Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf und spielt neutral ins Feld ein.
- ▶ Die Spieler der aufgerufenen Farbe laufen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler der beiden anderen Teams starten als Torhüter ins Feld.
- ▶ Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- ▶ Sobald ein Ball ins Aus gespielt wurde, spielt der Trainer erneut neutral ein.
- ▶ Nach jeweils 3 Aktionen ruft der Trainer 2 neue Mannschaften auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer wirft hoch ins Feld.
- ▶ 5 Aktionen pro Durchgang spielen.
- ▶ Von unterschiedlichen Positionen einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen der Mannschaften nach einigen Durchgängen wechseln.
- ▶ Als Trainer immer ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um sofort wieder ins Feld passen zu können.
- ▶ Die Torhüter können jeweils ins Spiel einbezogen werden, so dass sich ein 4 gegen 4 ergibt.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?