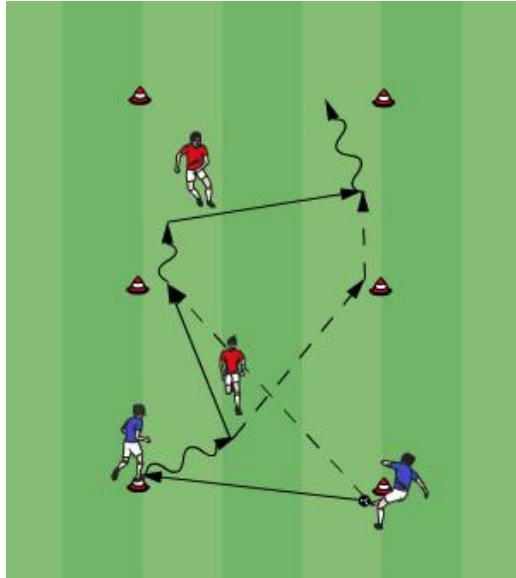


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

ENTSCHEIDUNGSTRAINING.



Ablauf:

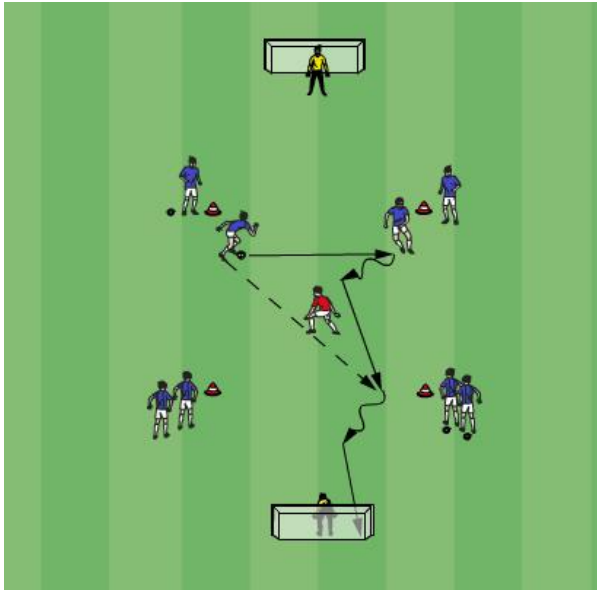
- ♦ In beiden Feldern werden teilaktive bis vollaktive Gegenspieler positioniert
- ♦ Nun werden die situativen Entscheidungen trainiert
- ♦ Je nach Gegner und Mitspielerverhalten ergeben sich neue Lösungsmöglichkeiten
- ♦ Nach dem Zuspiel kann sich der Spieler entscheiden, nimmt er den Ball nach vorne zum Doppelpass oder ins Zentrum mit. Der Passgeber muss auf seine Ballmitnahme reagieren
- ♦ Werden die Passwege zugestellt kann der Angreifer jetzt auch im 1 gegen 1 vorbei gehen
- ♦ Der Passgeber kann nach seinem Zuspiel auch die Entscheidung treffen und gibt durch seinen Laufweg die Ballmitnahme seines Teamkollegen vor

Organisation:

- ♦ Zwei aneinander liegende Quadrate je ca. 8x8m
- ♦ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Hütchen verteilen (zwei Teams pro Seite)
- ♦ Ein Spieler eines jeden paares mit Ball
- ♦ In beiden Feldern wird ein Verteidiger eingeteilt

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

2 GEGEN 1 ENTSCHEIDUNGSTRAINING AUF 5M TORE.



Ablauf:

- ♦ Es wird immer abwechselnd auf die Tore gespielt
- ♦ Zwei Spieler starten ins Feld und versuchen sich gegen den Verteidiger durchzusetzen
- ♦ Im Anschluss tauschen die beiden ihre Positionen
- ♦ Der Verteidiger bleibt für einige Durchgänge und tauscht dann mit einem Angreifer
- ♦ Hier wären auch zwei Verteidiger möglich die sich abwechseln (wer hat nach 5 Durchgängen die meisten Bälle gewonnen?)

Organisation:

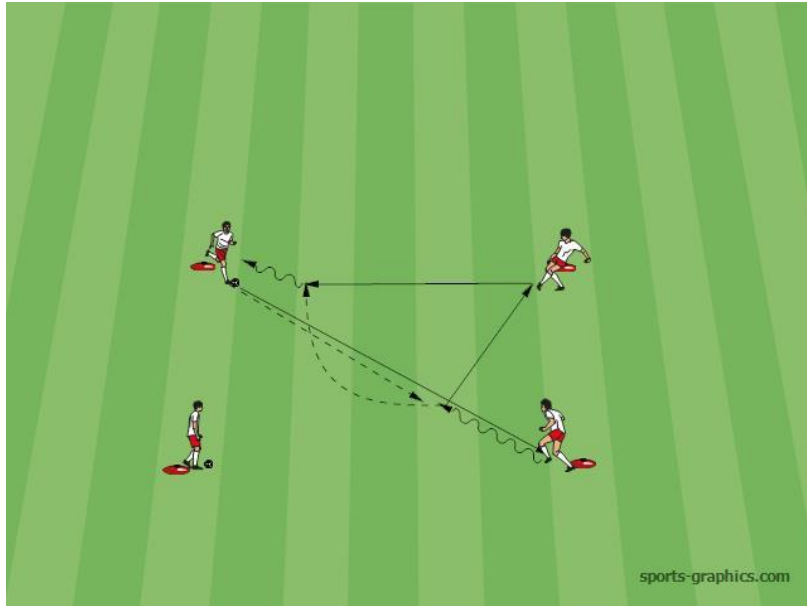
- ♦ Ein Quadrat errichten
- ♦ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Hütchen verteilen
- ♦ Zwei gegenüberliegende Tore ca. 10m hinter dem Feld aufstellen
- ♦ Zwei Torhüter und einen Verteidiger einteilen

Variation:

- ♦ Von verschiedenen Positionen starten
(nebeneinander, diagonal, gegenüberstehend)

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

2 VS. 1 ZUR ERWÄRMUNG ODER ERHOLUNG.



Organisation:

- ♦ Mit 4 Hütchen ein Viereck errichten ca. 10x10
- ♦ An jedes Hütchen einen Spieler stellen (zwei mit Ball)

Ablauf:

- ♦ Die diagonal gegenüber stehenden Spieler üben jeweils zusammen
- ♦ Der Ball wird gepasst und dem eigenen Anspiel hinterher gegangen und als passiver Gegenspieler agiert
- ♦ Der Mitspieler nimmt den Ball nach vorne mit und...
 1. geht am Spieler vorbei
 2. Spielt einen Doppelpass
 3. Der Angreifer soll entscheiden ob das 1gegen1 oder der Doppelpass die bessere Entscheidung ist (je nach Gegnerverhalten)

Coaching:

- ♦ Ballmitnahme ins Tempo
- ♦ Finten: (Ausfallschritt oder Schere)
- ♦ Abstand zum Gegenspieler beim Doppelpass
- ♦ Tempoerhöhung um am Gegner vorbei zu kommen