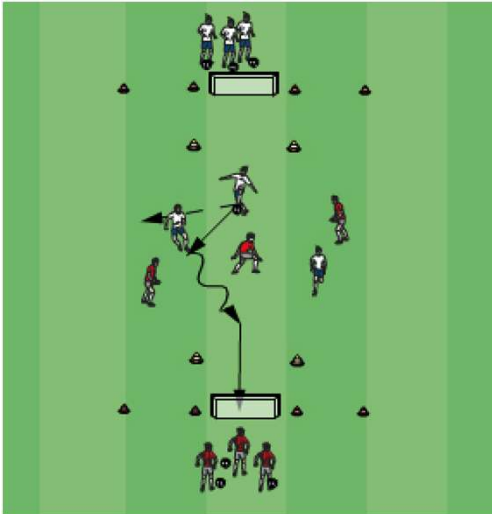


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

BALLMITNAHMEN NACH VORNE IM 1 VS. 1 + 2.



Ablauf:

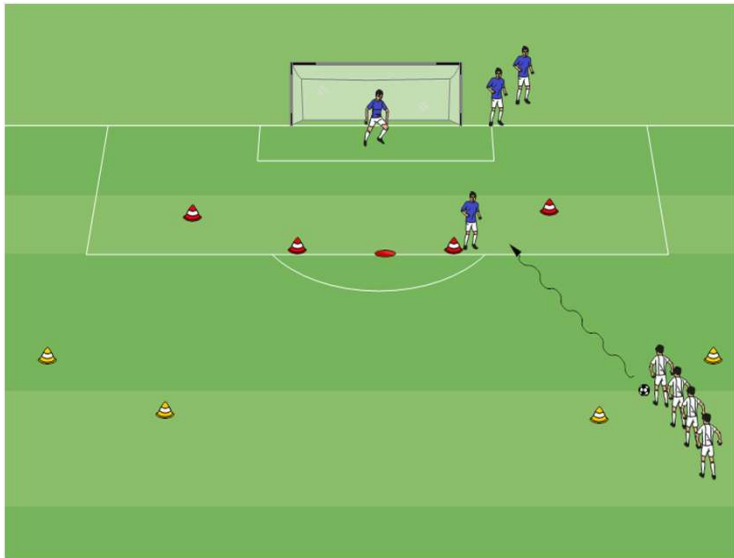
- ♦ Der erste Spieler von Team A dribbelt zum 1 gegen 1 ins Feld
- ♦ Er kann sich im 1 gegen 1 durchsetzen oder einen Pass zu einem seiner Mitspieler in den Außenzonen spielen
- ♦ Dieser nimmt den Ball ungehindert nach vorne mit und versucht im 1 gegen 1 gegen den zentralen Verteidiger ein Tor zu erzielen
- ♦ Die Position des Außenspielers wird von dem zentralen Angreifer übernommen

Organisation:

- ♦ Mit Hütchen einen Korridor errichten
- ♦ Zwei Mini-Tore an den Enden aufstellen
- ♦ Links und rechts von dem Korridor Außenzonen errichten
- ♦ Zwei Teams einteilen und hinter den Toren postieren
- ♦ Jedes Team stellt zwei seiner Spieler in die zwei Außenzonen

ENTSCHEIDUNGSTRAINING

HAUPTTEIL 1: 1 GEGEN 1



Coaching:

- Tempowechsel nach der Finte
- Schnelle Anschlusshandlung (Torschuss)
- Entschlossen und mutig zum Tor
- Verteidiger: direkten Weg zum Tor schließen

Zeit: 20 Minuten

Organisation:

- Eine angreifende und eine verteidigende Mannschaft bilden.
- Jeweils zwei Dribbeltore pro Seite errichten (siehe Abbildung).

Ablauf:

- Der erste Angreifer startet mit Ball am Fuß ins Feld und versucht durch das rote Hütchentor zu dribbeln und anschließend auf das Tor zu schießen.
- Der Verteidiger steht am inneren roten Hütchen und versucht den Durchbruch vom Angreifer zu verhindern
- Wenn der Verteidiger den Ball erobert, darf er auf die Hütchentore kontern
- Der Angreifer stellt sich hinten bei seiner Mannschaft an, der Verteidiger geht ins Tor
- Nach 3-4 Durchgängen Aufgabenwechsel
- Anschließend von der anderen Seite starten lassen

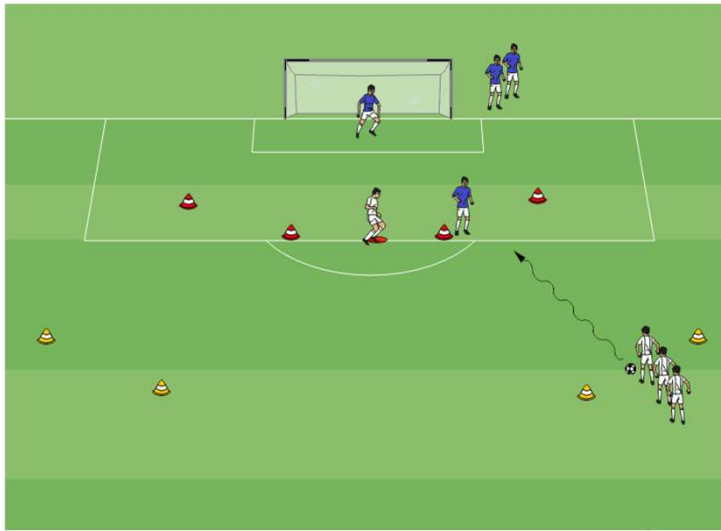
Variationen:

- Verteidiger darf nur auf der Linie der Dribbeltore verteidigen
- die Angreifer bekommen einen Punkt, wenn sie durch das Dribbeltor kommen und zwei Punkte, wenn sie danach ein Tor erzielen



ENTSCHEIDUNGSTRAINING

HAUPTTEIL 2: 2 GEGEN 1



Variation:

- Teamwettkampf
- Bevor der Anspieler sich freimacht muss er mit dem Angreifer einen Klatschball spielen

Zeit: 20 Minuten

Organisation:

- Organisationsform von Hauptteil 1 beibehalten.
- Eine angreifende und eine verteidigende Mannschaft bilden.

Ablauf:

- Ablauf wie bei Hauptteil 1
- Angreifer hat jetzt die Entscheidung den Gegner alleine auszuspielen oder seinen Mitspieler anzuspielen
- Nach der Aktion wird der Ballführende zum Anspieler, der Anspieler stellt sich bei seiner Mannschaft hinten an

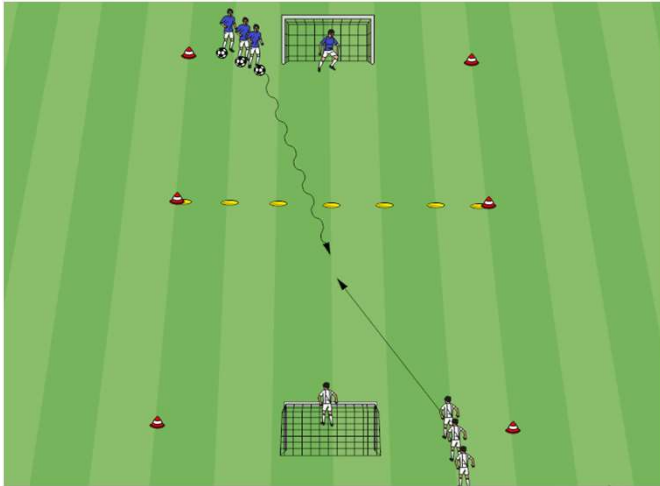
Coaching:

- Gegner beobachten
- Entscheidung treffen
- Tempowechsel nach der Finte
- Gegner binden
- Nicht im Deckungsschatten stehen
- Im Rücken des Verteidigers anbieten
- offene Stellung
- Mitnahme nach vorne
- Zug zum Tor



ENTSCHEIDUNGSTRAINING

HAUPTTEIL3: VOM 1 GEGEN 1 ZUM 2 GEGEN 1



Coaching:

- Gegner beobachten
- Entscheidung treffen
- Tempowechsel nach der Finte
- Schnelles Umschalten nach dem 1gg1
- Gegner binden
- Nicht im Deckungsschatten stehen
- offene Stellung
- Mitnahme nach vorne
- Zug zum Tor

Zeit: 15 Minuten

Organisation:

- Ein Spielfeld (30x15m) mit zwei Kleinfeldtoren und Mittellinie markieren
- Zwei Teams bilden

Ablauf:

- Der Angreifer startet ins Feld und spielt ein 1gg1 mit dem Verteidiger
- Der Angreifer darf erst in der gegnerischen Hälfte ein Tor erzielen
- Ist der Angreifer erfolgreich, darf sein Mitspieler von der Grundlinie starten und zum 2gg1 angreifen
- Bei Balleroberung darf der Verteidiger kontern
- Nach 5 Minuten Aufgabenwechsel

Variationen:

- Teamwettkampf durchführen (wer erzielt in 5 Minuten mehr Tore)
- Mit einem zwei gegen eins starten und nach abgeschlossener Aktion ein zwei gegen zwei spielen.

