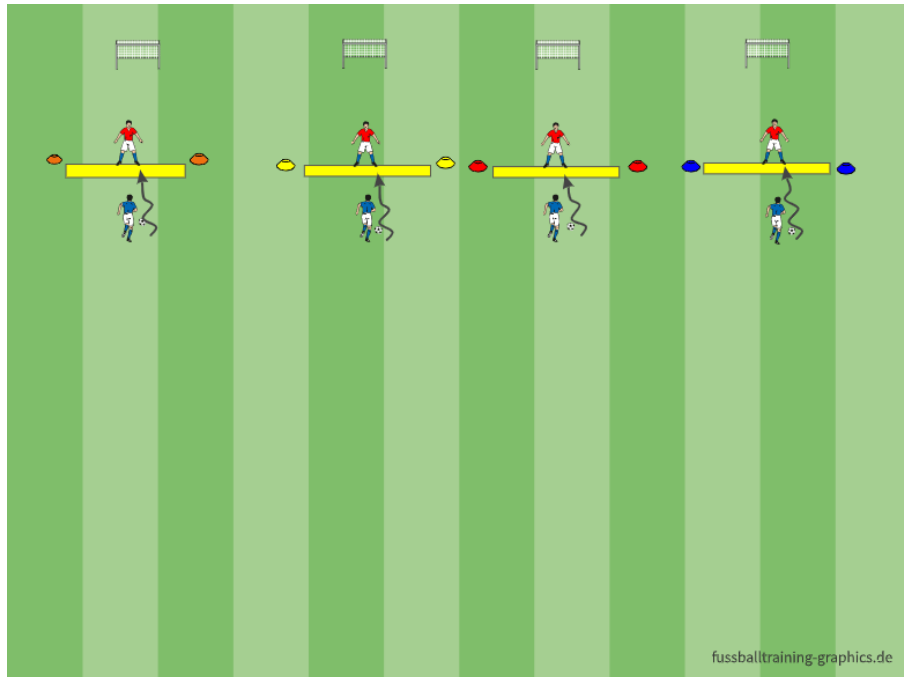


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

- ♦ Vorbereitende Übungsform zum offensiven 1-vs-1



Organisation:

- Vier Minitore sowie vier Verteidigungslinien ausweisen
- Angreifer je einen Ball

Ablauf:

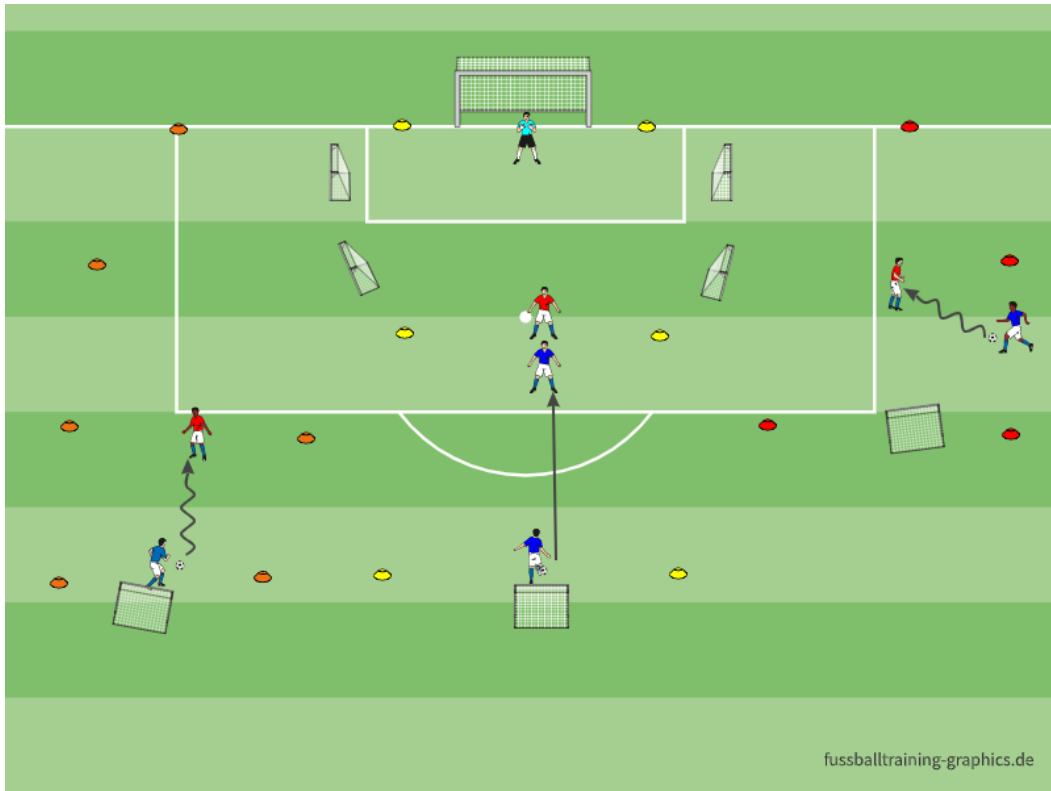
- Die Verteidiger verteidigen nur auf der Linie und versuchen den Durchbruch oder Torschuss zu verhindern
- Die Angreifer versuchen durch variantenreiches und schnelles Dribbling durchzubrechen oder zum Abschluss zu kommen
- Wettkampf organisieren
- Nach jedem Abschluss oder Zeit Aufgabenwechsel

Coachingpunkte:

- Variantenreiches und enges Dribbling inkl. Richtungswechseln
- Bodenkontakt auf dem Vorderfuß
- Viele Ballkontakte und tiefer Körperschwerpunkt

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

- ♦ Spielphasenübung zum offensiven 1-vs-1 mit unterschiedlichen Räumen und Distanzen.



Organisation:

- Drei unterschiedliche „Streifen“ markieren (orange, gelb, rot)
- Außenstreifen jeweils zwei Minitorne
- Mittelstreifen 5m-Tor
- Jeweils Minitorne als Kontertore ausweisen
 - Dabei unterschiedliche Distanzen und Startpunkte zum 1-vs-1 zuweisen (siehe Abbildung)

Ablauf:

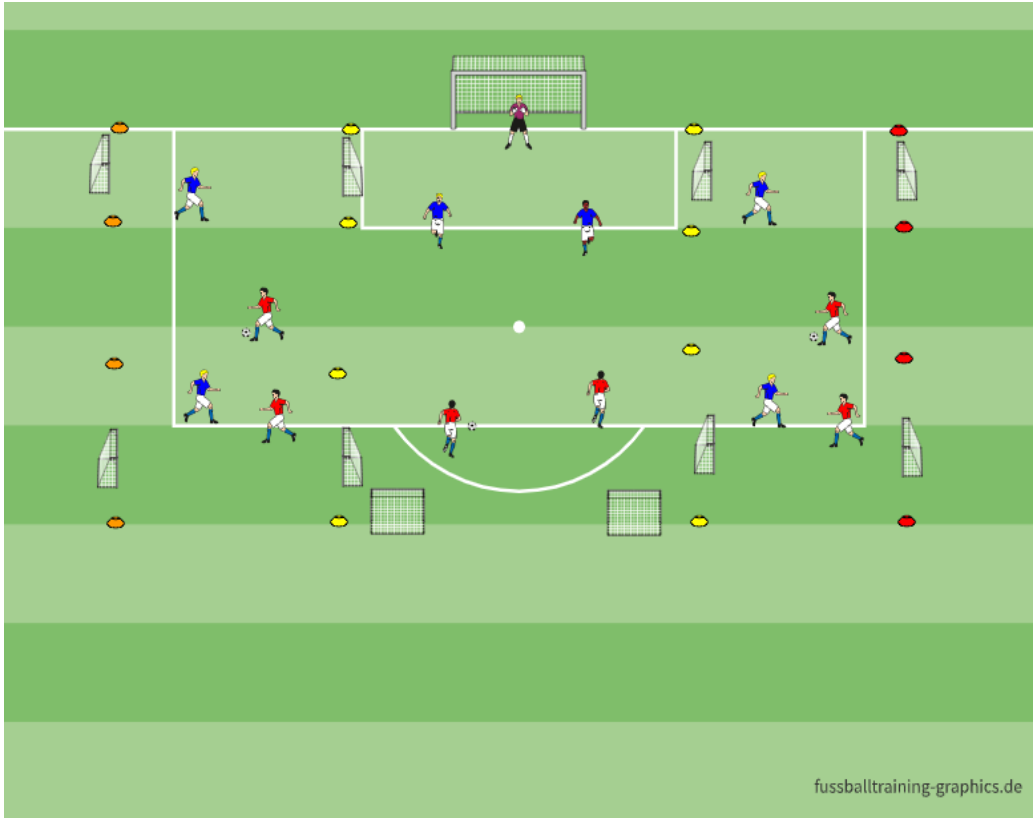
- Orange: frontal-seitliches 1-vs-1 am Flügel mit viel Raum hinter dem Verteidiger
- Gelb: 1-vs-1 mit Gegner im Rücken nach Zuspiel
- Rot: seitliches 1-vs-1 am Flügel kurze Distanz
- Nach Andribbeln bzw. Anspiel jeweils offensives 1-vs-1 auf Minitorne (Querpass bzw. simulierter Durchbruch) bzw. 5m-Tor mit Torwart
- Jeweils parallel laufende „Streifen“ – jeweils Wettkämpfe organisieren: „Wer schießt am meisten Tore?“
- Offensivspieler wird Verteidiger – Verteidiger holt sich Ball und stellt sich neu an
- Wechsel der Streifen nach ca. 8-10 Minuten

Coachingpunkte:

- Orange:
 - Schnelles und entschlossenes Andribbeln
 - Variantenreiches Dribbeln und Fintieren
 - Tempoverschärfung nach Fintierbewegung bzw. Richtungswechsel – „explosiv“ auf dem Vorderfuß, tiefer Körperschwerpunkt
- Rot:
 - Variantenreiches Dribbeln und Fintieren
 - Tempoverschärfung nach Fintierbewegung bzw. Richtungswechsel – „explosiv“ auf dem Vorderfuß, tiefer Körperschwerpunkt
- Gelb:
 - Auftakt- bzw. lösende Freilaufbewegung – teilaktiver Verteidiger beim Anspiel – Aufdrehen ermöglicht
 - Tempoverschärfung nach Fintierbewegung bzw. Richtungswechsel – „explosiv“ auf dem Vorderfuß, tiefer Körperschwerpunkt

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

♦ Spielform 2-vs-2 in unterschiedlichen Feldern



Organisation:

- Die drei zuvor verwendeten Streifen und Minitore leicht umbauen (s. Abb.)
 - Es entstehen zwei breite Spielfelder auf 4 Minitore sowie ein tiefes Feld auf 5m-Tor bzw. zwei Minitore

Ablauf:

- In allen Feldern wird 2-vs-2 auf 4 Minitore bzw. 2 Mini- und ein 5m-Tor gespielt
- Nach 3 Minuten Felderwechsel ggf. Teams durchmischen
- Wettkampf organisieren: „Welches Team / Welcher Spieler gewinnt die meisten Spiele / schießt die meisten Tore mit seinem Team?“

Coachingpunkte:

- Breite Spielfelder: Verlagerung als Option nutzen
 - Immer wieder versuchen, 2-vs-1-Situationen herzustellen und diese zielstrebig auszuspielen (Entscheidung: entweder Dribbling oder Abspiel)
 - Statische Gleichzahlsituationen durch mutiges offensives 1-vs-1 auflösen
- Tiefes Spielfeld (ohne Abseits): Tiefe Laufwege als Angebote
 - Zielstrebiges Ausspielen Richtung Tor, Anspiel in die Tiefe
 - Gleichzahlsituationen durch mutiges offensives 1-vs-1 auflösen