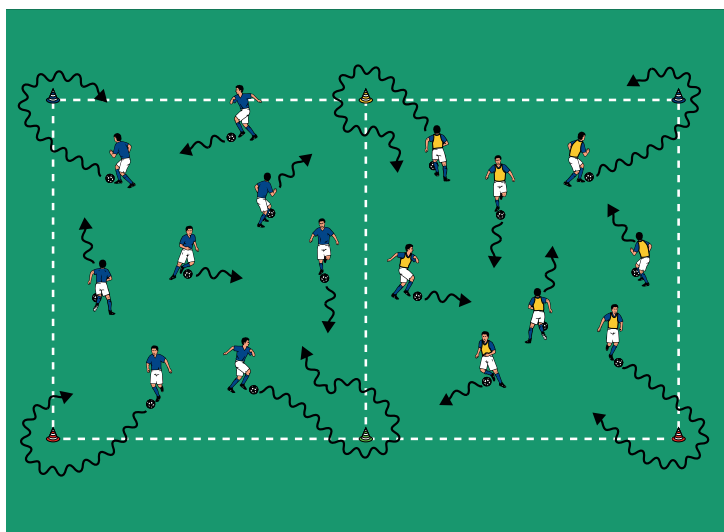


THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-WAHL

ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Dabei sollen sie abwechselnd verschiedenfarbige Eckhütchen umdribbeln und dabei die jeweils vorgegebenen Finten ausführen:
 - Rot = Schere
 - Gelb = Übersteiger
 - Weiß = Doppel-Schere
 - Blau = Schussfinte

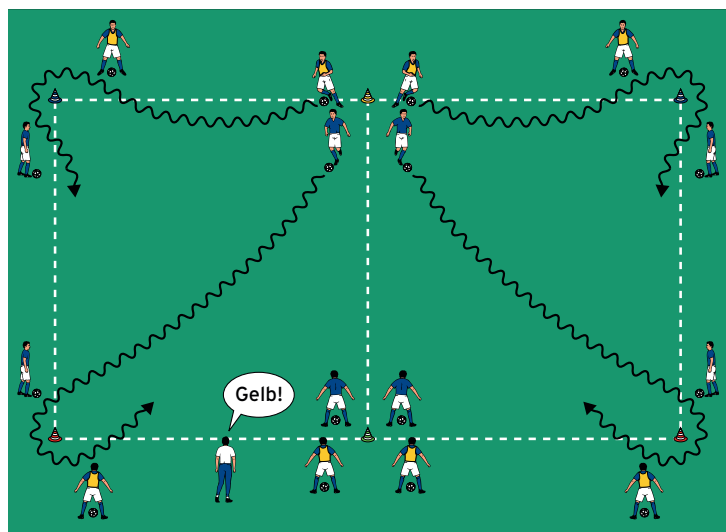
VARIATIONEN

- ▶ Die Finten variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren: Der Trainer ruft laut eine Nummer und eine Farbe auf. Die aufgerufenen Spieler müssen die jeweiligen Hütchen umdribbeln und dabei die vorgegebenen Finten ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen möglichst viele Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach jeder Finte das Dribbeltempo erkennbar erhöhen.

THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



AUFWÄRMEN 2:

FARB-KOMMANDO

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die Spieler jeweils paarweise zuordnen
- ▶ Die Spielerpaare an den Eckhütchen postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen nun 2 Hütchen umdribbeln und anschließend zum Ausgangshütchen zurückkehren.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder das Ausgangshütchen erreicht, erhält 1 Punkt.

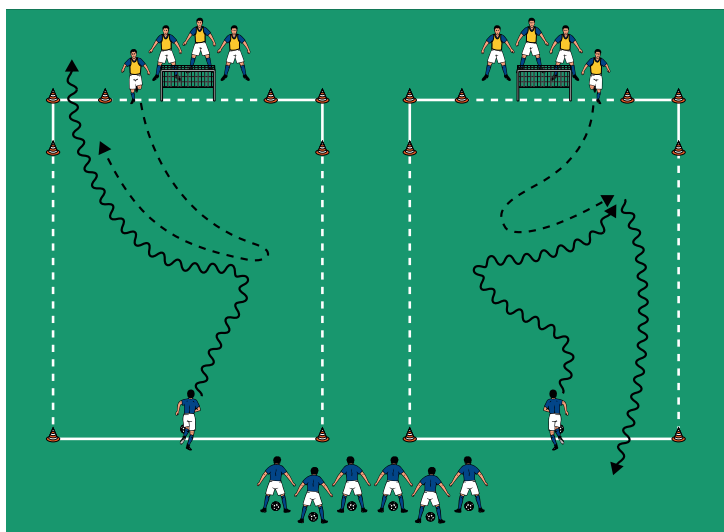
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchens müssen die Spieler jeweils eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können die Hütchen selbst wählen, die sie umdribbeln wollen.
- ▶ Es darf kein Hütchen gleichzeitig umdribbelt werden.
- ▶ Die Spieler müssen beim Aufstellen einen gewissen Abstand zum Hütchen einhalten, so dass die übenden Spieler das Hütchen problemlos umdribbeln können.

THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-BOX I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Minitor und Dribbellinien errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln ins Feld und versuchen, einen Treffer zu erzielen oder über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- ▶ Sobald der Angreifer ins Feld dribbelt, startet auch der jeweilige Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie über die gegenüberliegende Grundlinie kontern.

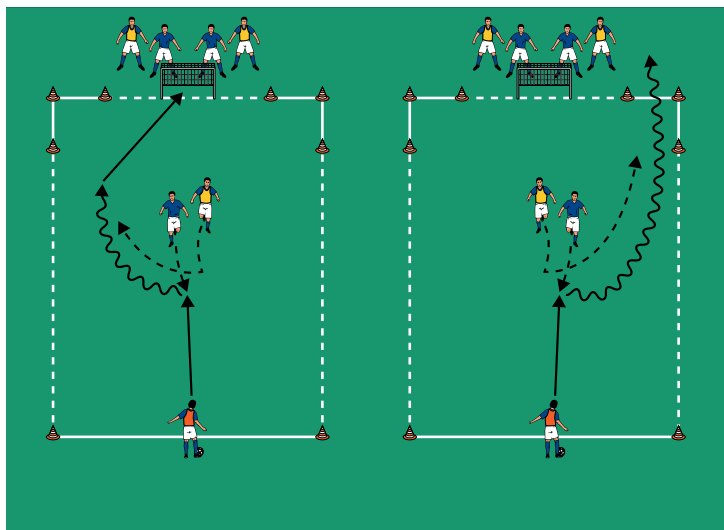
VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Minitoren zählen doppelt.
- ▶ Der Verteidiger passt zum Angreifer und rückt sofort ins Feld nach.
- ▶ Der Verteidiger spielen per Flugball zu den Angreifern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Abstand des Angreifers zum Verteidiger sollte zu Beginn recht groß sein, so dass der Angreifer Tempo aufnehmen kann.
- ▶ Hierdurch sollten die Angreifer ermutigt werden, das 1 gegen 1 anzunehmen und entschlossen zu führen.
- ▶ Mit zunehmender Dauer den Abstand verringern. Der Verteidiger kann sich dann etwas weiter im Feld postieren.

THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-BOX II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Je 1 Anspieler bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern postieren
- ▶ Die Anspieler haben die Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passen flach zum Angreifer.
- ▶ Diese versuchen, die Zuspiele zu kontrollieren und im 1 gegen 1 auf das Minitor abzuschließen oder über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er zurück zum Anspieler passen.

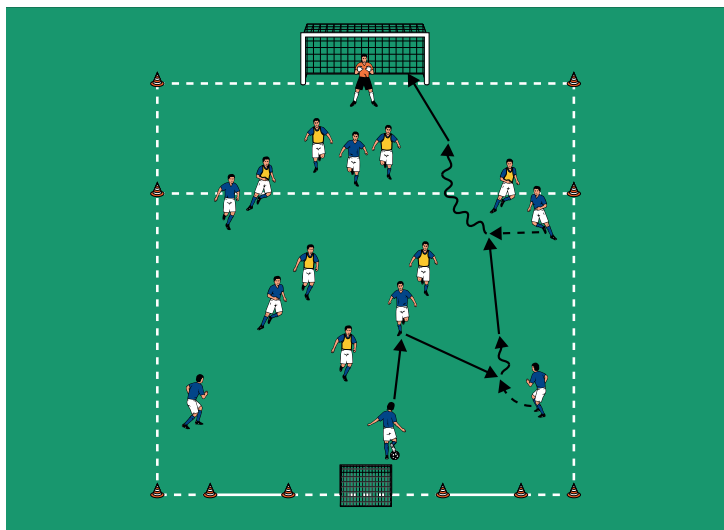
VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Minitoren zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger müssen sich zum Auftakt 2 Meter hinter den Angreifern postieren.
- ▶ Das Zuspiel des Anspielers erfolgt per Einwurf.
- ▶ Der Angreifer kann einmal zum Anspieler zurückpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 1-gegen-1 Situation findet nun mit dem Rücken zum Tor statt.
- ▶ Da die Angreifer auch über die Hütchenlinien dribbeln können, können sie sich aber auch in einem größeren Radius um die Verteidiger drehen und das Tempo forcieren.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFFRISCHEN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-BONUS

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 großen Tor, 1 Minitor und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ Vor dem großen Tor eine Zone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Eine Mannschaft stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es einem Angreifer, in die Zone vor dem Tor zu dribbeln und anschließend einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Minitor oder über die beiden Hütchenlinien.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten und Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Dribblings über die Hütchenlinie zählen doppelt.
- ▶ Die Zone vor dem Großtor entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen im Abschlussspiel möglichst viele Dribblings wagen und somit den Schwerpunkt der Trainingseinheit erneut aufgreifen.
- ▶ Der Trainer sollte dies durch ein entsprechendes Coaching unterstützen.
- ▶ Die Kontermannschaft spielt ohne Ecken. Das Spiel in diesem Fall durch den Torhüter fortsetzen lassen.