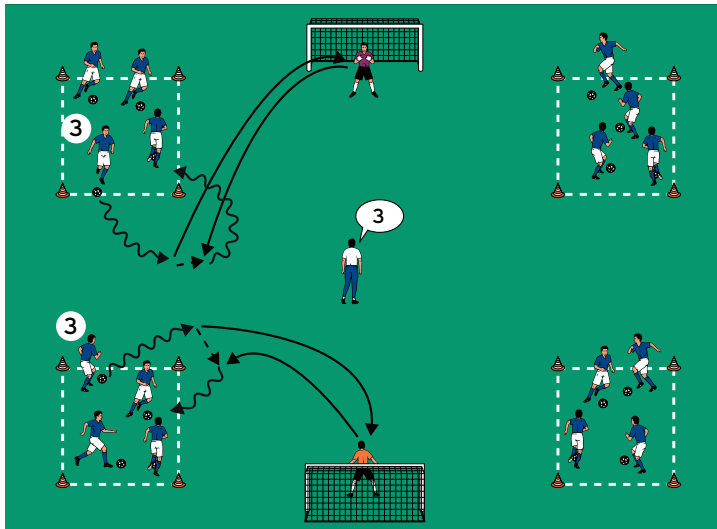


## THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



### AUFWÄRMEN 1:

## NUMMERN-FLUGBÄLLE

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- ▶ 4 Bewegungsräume markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst frei mit Ball in den Feldern.
- ▶ Im Wechsel von rechts und links üben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler aus den beiden Feldern und spielen einen Flugball zum jeweiligen Torhüter.
- ▶ Diese fangen die Zuspiele und werfen jeweils hoch zurück.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuwürfe und dribbeln zurück in ihre Felder.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer 2 Spieler in den beiden anderen Feldern auf usw.

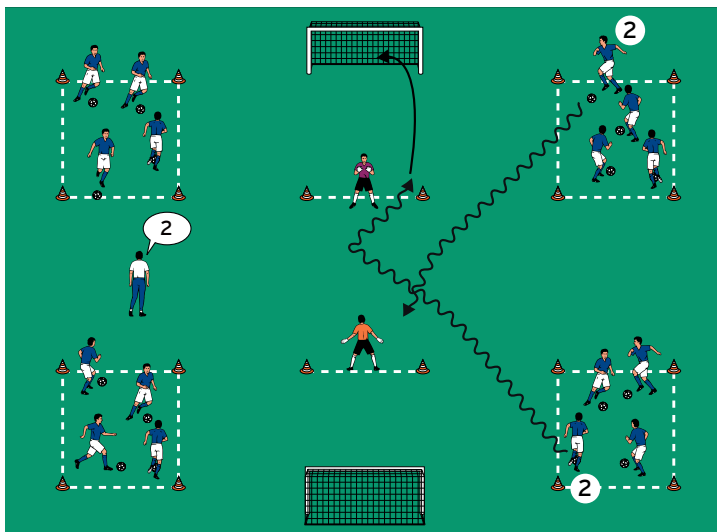
### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst wieder zurück ins Feld dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Jeweils 2 Gruppen spielen gegeneinander.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bevor der Trainer die ersten Flugbälle fordert, sollten die Spieler einige Minuten locker dribbeln (allgemeine Erwärmung).
- ▶ Nach einigen Minuten sollten die Gruppen die Seiten tauschen.

## THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



### AUFWÄRMEN 2:

#### NUMMERN-1-GEGEN-1

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich vor jedem Tor eine Hütchenlinie markieren
- ▶ Die Torhüter postieren sich auf den Hütchenlinien

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler erneut aus dem Feld und versuchen jetzt, den Torhüter auf der Hütchenlinie im Alleingang auszuspielen.
- ▶ Gelingt dies einem Spieler, so kann dieser anschließend ins leere Tor schießen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

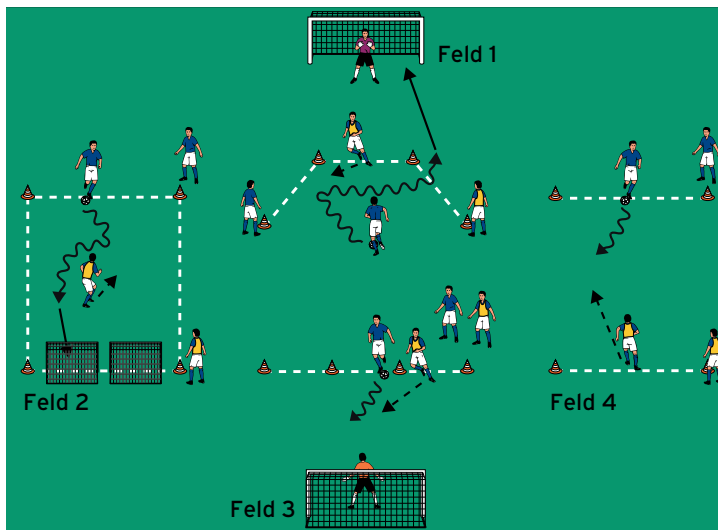
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Breite der Hütchenlinie vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Torhüter dürfen auch mit den Händen agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn dieser Spielform müssen die Spieler intensiv erwärmt sein. Ansonsten ist das Verletzungsrisiko zu groß.
- ▶ Die Torhüter dürfen sich nur auf der Linie bewegen und zunächst nicht die Hände benutzen.

## THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



### HAUPTTEIL 1:

#### 1-GEGEN-1-PARCOURS I

##### ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit 4 Feldern errichten
- ▶ Feld 1: 1 Feld mit 1 Tor und 3 Dribbellinien
- ▶ Feld 2: 1 Feld mit 2 Minitoren
- ▶ Feld 3: 1 Feld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie
- ▶ Feld 4: 1 Feld mit 2 Linien
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Die Spieler jeweils den Feldern zuweisen und auf den Positionen verteilen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ Der Verteidiger postiert sich auf der mittleren Dribbellinie.
- ▶ Der Angreifer muss über eine der Linien dribbeln und kann anschließend mit einem Torschuss abschließen.

##### ABLAUF FELD 2

- ▶ Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, in eines der beiden Minitore zu passen.

##### ABLAUF FELD 3

- ▶ Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den nachstartenden Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

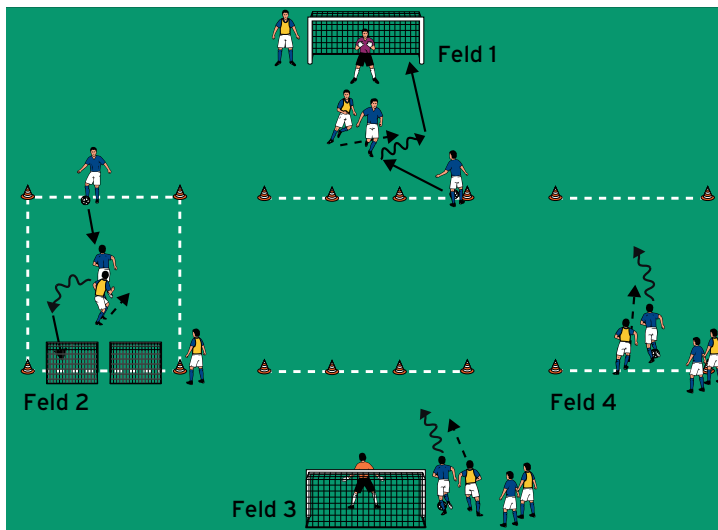
##### ABLAUF FELD 4

- ▶ Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem 1-gegen-1-Parcours steht vornehmlich das frontale 1 gegen 1 im Mittelpunkt.
- ▶ Es üben jeweils 2 Paare in jedem Feld.
- ▶ Dabei sollen alle Spieler die jeweils nächste Aktion erst dann starten, wenn sie ausreichend erholt sind.

## THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



### HAUPTTEIL 2:

## 1-GEGEN-1-PARCOURS II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In Feld 1 die Dribbellinien entfernen

### ABLAUF FELD 1

- ▶ Der Angreifer postiert sich mit dem Rücken zum Tor und erhält ein Zuspiel vom anderen Angreifer.
- ▶ Anschließend versucht der Passempfänger, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger in seinem Rücken auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

### ABLAUF FELD 2

- ▶ Der Angreifer im Feld erhält ein Zuspiel von der Grundlinie und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger in seinem Rücken auf eines der beiden Minitore abzuschließen.

### ABLAUF FELD 3

- ▶ Der Angreifer dribbelt mit Gegner im Rücken von der Grundlinie ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 zum Tor aufzudrehen und abzuschließen.

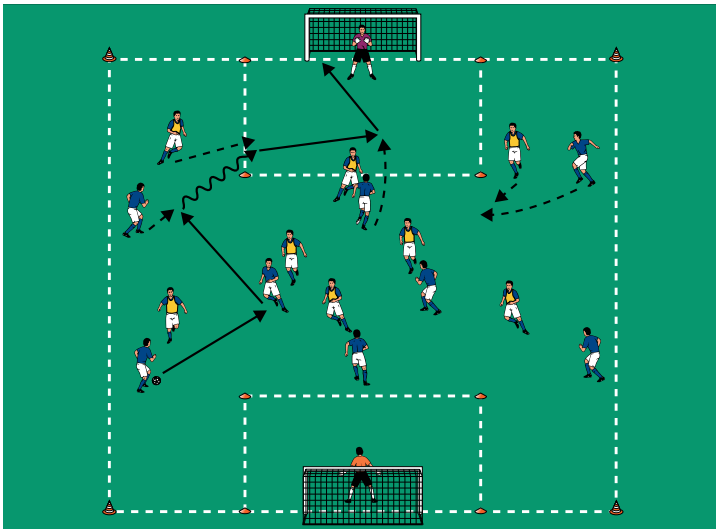
### ABLAUF FELD 4

- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt von der eigenen Grundlinie ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig startet auch der Verteidiger nach.
- ▶ Der Angreifer versucht, im 1 gegen 1 über die eigene Hütchenlinie zu dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Runde steht das offensive 1 gegen 1 mit Rücken zum Tor im Mittelpunkt.
- ▶ In allen Feldern sollten die Verteidiger die Möglichkeit zum Kontern erhalten.
- ▶ In Feld 3 und 4 startet die Aktion, sobald der Angreifer versucht, sich zum Tor aufzudrehen.

## THEMA: MUTIG IN DEN OFFENSIVEN ZWEIKAMPF



### SCHLUSSTEIL:

### ROTE ZONEN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor jedem Tor mit Hütchen eine Zone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

#### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst in die Zone vor das Tor dribbeln, um einen gültigen Treffer zu erzielen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können auch von außerhalb der Zone erzielt werden.
- ▶ Dribblings in die Zone vor den Toren ergeben 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Treffer, die unmittelbar nach einem Dribbling in die Zone erzielt werden, zählen dreifach.
- ▶ Nur eine Mannschaft erhält die Möglichkeit, Extrapunkte zu sammeln.
- ▶ Die Größe der Zonen variieren.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen in Tornähe entschlossen das 1 gegen 1 suchen.
- ▶ Dribblings in den Strafraum werden besonders belohnt.
- ▶ Ansonsten sollte das Abschlusspiel ohne große taktische Zwänge ablaufen.