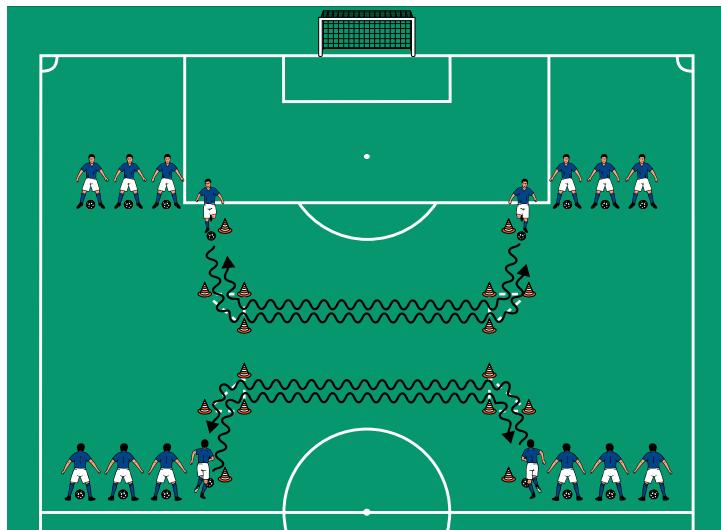


## THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 1:

#### FINTIEREN IN HÜTCHEN-DREIECKEN

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Hütchendreieck errichten.
- ▶ Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler durch das Hütchendreieck nach innen.
- ▶ Die Spieler weichen einander aus, dribbeln durch das zweite Hütchendreieck und stellen sich am jeweils anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten Spieler.

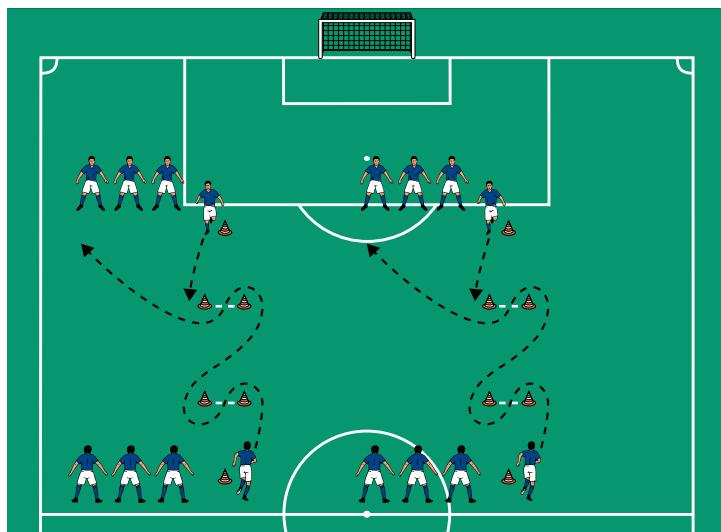
##### VARIATIONEN

- ▶ Mit der Innen-/Außenseite in den Hütchendreiecken abkappen.
- ▶ In den Hütchendreiecken eine Finte ausführen (z.B. Schere, Übersteiger).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: "Jeder Schritt berührt den Ball!"
- ▶ Den Blick vom Ball lösen.
- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Nach Finten und anderen Ausweichbewegungen mit einem Tempowechsel weg dribbeln.

## THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 2:

#### SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchendreiecke entfernen und durch Hütchentore ersetzen.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler in S-Form durch die Hütchentore und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten Spieler.

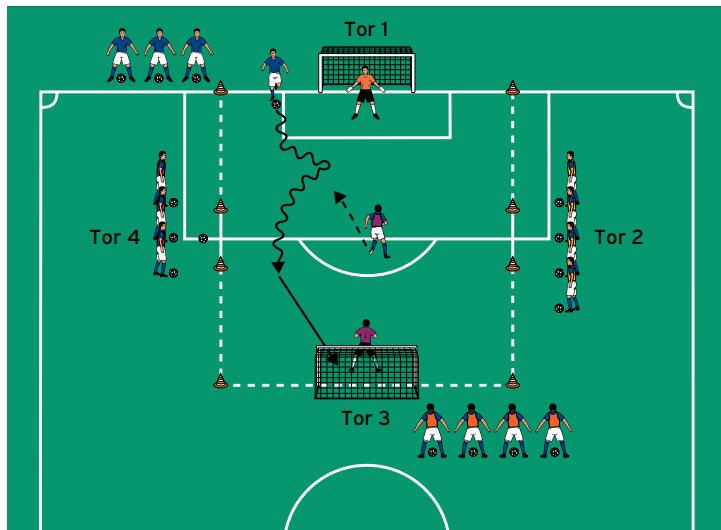
##### VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Formen das Lauf-ABCs einbauen (Sidesteps durch das Hütchentor, Anfersen bis zum ersten Hütchen, rückwärts durch das Hütchentor laufen usw.).
- ▶ Einen Staffelwettkampf durchführen.
- ▶ Die Parcours durchdribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelligkeit vielseitig trainieren (schnelle Richtungswechsel, verschiedene Laufformen, unterschiedliche Startsignale mit und ohne Ball).
- ▶ Durch die vielen Richtungswechsel werden vor allem die Antrittsschnelligkeit und die Gewandtheit trainiert.
- ▶ Auf kurze Belastungen und vollständige Erholungspausen achten.

## THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1 AUF 4 TORE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld errichten.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Großtore mit Torhütern (Tor 1 und Tor 3), sowie 2 Hütchentore (Tor 2 und Tor 4) an den Seitenlinien aufstellen.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und mit Ball auf die vier Seiten verteilen.
- ▶ 1 Spieler von Violett als Verteidiger im Feld postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler von Blau ins Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger von Violett auf Tor 3.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert Violett auf Tor 1.
- ▶ Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor wird Blau Verteidiger, und der erste Spieler von Gelb startet zum 1 gegen 1 auf die Tore 2 und 4 ins Feld.
- ▶ Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor startet der erste Spieler von Orange ins Feld usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

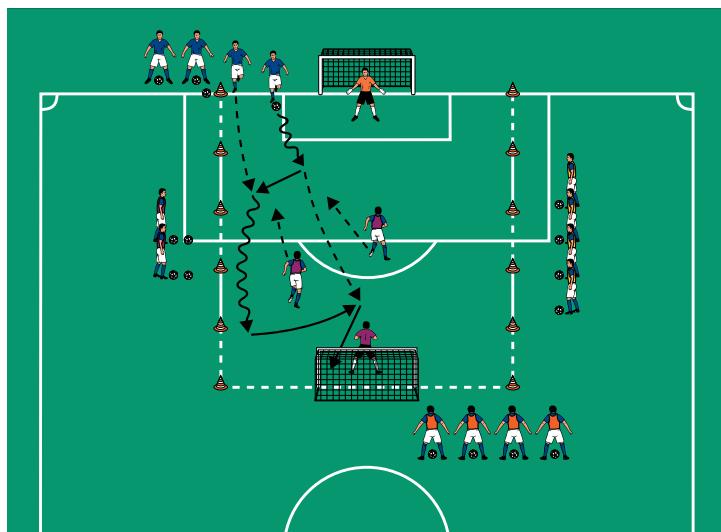
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen wechseln.
- ▶ Bei Torerfolg startet der nächste Angreifer des erfolgreichen Teams gegen den nächsten Spieler der Verteidiger ins Feld.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die den Ball ins Spiel bringen, greifen auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Mit hohem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Finten effektiv einsetzen: Nach einer Finte das Tempo weiter steigern.
- ▶ Schnelle Torabschlüsse auf die Großtore suchen und zielstrebig durch die Hütchentore dribbeln.

## THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



### HAUPTTEIL 2:

#### 2 GEGEN 2 AUF 6 TORE

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Auf den Seitenlinien jetzt je 2 Hütchentore errichten.
- ▶ 2 Spieler von Violett als Verteidiger bestimmen und im Feld postieren.

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt spielen die Teams 2 gegen 2 auf die Großtore bzw. auf je 2 Hütchentore.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

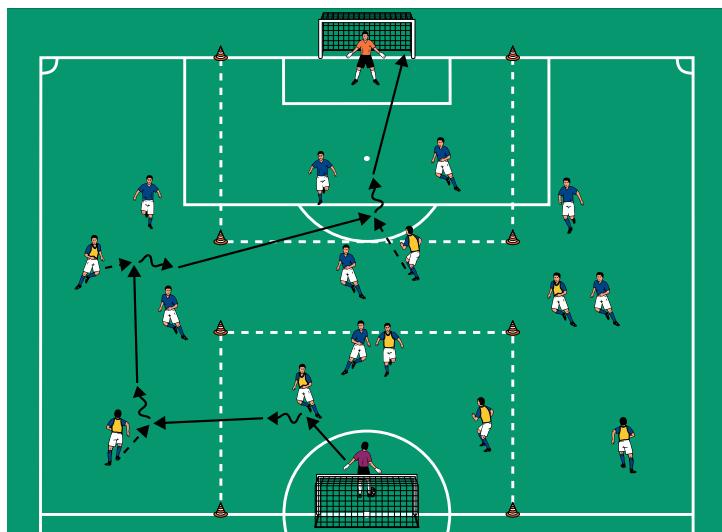
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen wechseln.
- ▶ Ist der Ball im Seiten- oder Toraus, bringt der Trainer einen zweiten Ball ins Spiel.
- ▶ Die Angriffe zeitlich begrenzen: Der Abschluss auf die Tore muss innerhalb von 10 Sekunden erfolgen.
- ▶ Die Spielform auf 3 gegen 3 erweitern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aus dem Deckungsschatten lösen.
- ▶ Situativ zwischen Pass/Doppelpass oder Dribblings entscheiden.
- ▶ Zielstrebig auf die Tore abschließen.

## THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



### SCHLUSSTEIL:

#### SPIEL MIT TORSCHUSSZONEN

##### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern markieren.
- ▶ Vor jedem Tor eine 20 x 30 Meter große Schusszone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

##### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf 2 Tore.
- ▶ In der Torschusszone darf nicht mehr abgespielt werden. Jeder Spieler, der in diese Zone dribbelt oder dort angespielt wird, muss selbst auf das Tor abschließen.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

##### VARIATIONEN

- ▶ In der Zone darf einmal gepasst werden, das Zuspiel muss jedoch direkt verwandelt werden.
- ▶ Zum Schluss freies Spiel im 8 gegen 8.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angriffe gut vorbereiten und schnell abschließen.
- ▶ Kompakt verteidigen, um die gegnerischen Angreifer aus der Zone fernzuhalten.
- ▶ Bei Ballgewinn schnell umschalten.