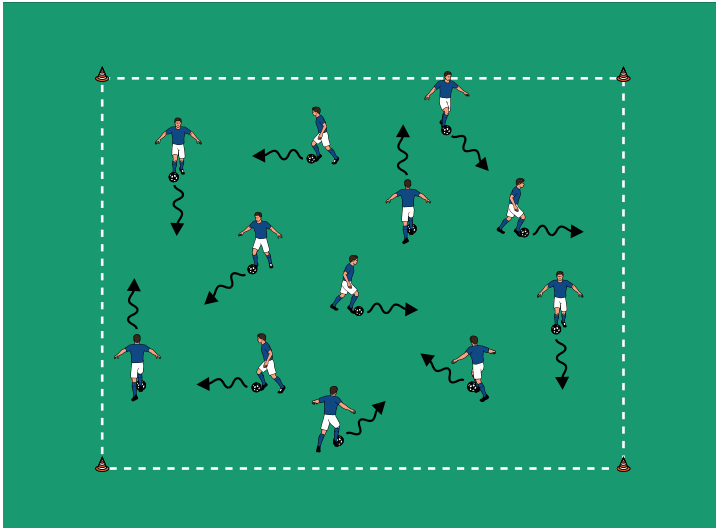


THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



AUFWÄRMEN 1:

INDIVIDUELLE BALLARBEIT

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF 1

- ▶ Zunächst freies Eindribbeln (etwa 3 Minuten) – dabei viele Richtungswechsel einbauen. Anschließend folgende Übungen ausführen:
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem Einarmkreisen vorwärts (links/rechts) und rückwärts (links/rechts).
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem wechselseitigem Armkreisen (vorwärts/rückwärts).
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem beidseitigem Armkreisen (vorwärts/rückwärts).
- ▶ Dribbling und die ausgestreckten Arme im Wechsel vor der Brust bzw. hinter dem Rücken zusammenklatschen.
- ▶ Dribbling mit Zusatzaufgaben hinter dem Ball (Hocke, Hocksprung, Drehungen, Sprungkombinationen, Kopfballimitation, Liegestütz, Skippings).

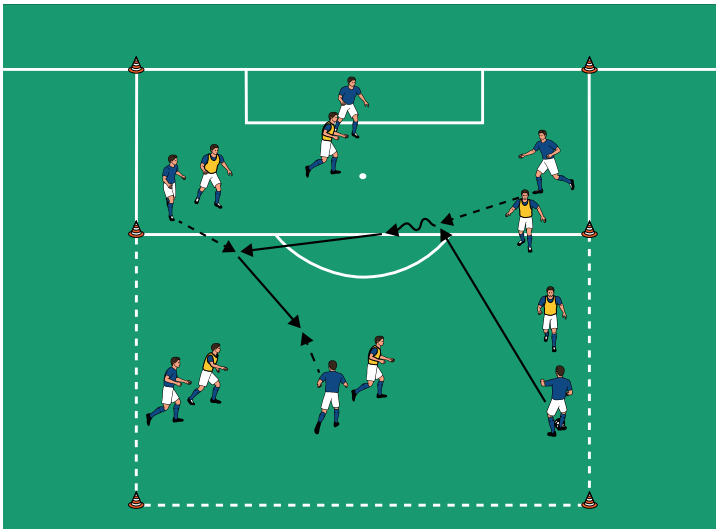
ABLAUF 2

- ▶ Die Spieler halten den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle an, setzen sich kurz auf den Ball und dribbeln dann in entgegengesetzter Richtung weiter.
- ▶ Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und tauschen den Ball. Nach einer Ballübergabe erfolgt jeweils ein kurzes Tempodribbling in den freien Raum.
- ▶ Den Ball aus dem Jonglieren hinter das Standbein führen und in hohem Tempo nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Abwechslungsreiche Übungsformen mit Ball immer wieder ins Aufwärmen einbauen!
- ▶ Die Spieler ermuntern, Kreatives und Eigenständiges auszuprobieren.
- ▶ Zwischendurch mit Gymnastikübungen unterbrechen.

THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



AUFWÄRMEN 2:

6 GEGEN 6 MIT FESTEN GEGENSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ 1 strafraumbreites und 40 Meter langes Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedem Spieler einen festen Gegenspieler zuteilen.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ Kombiniert eine Mannschaft über 6 Stationen, erhält sie 1 Punkt.
- ▶ Die Übung nicht länger als 3 Minuten durchführen, aber dafür mehrere Durchgänge einplanen.

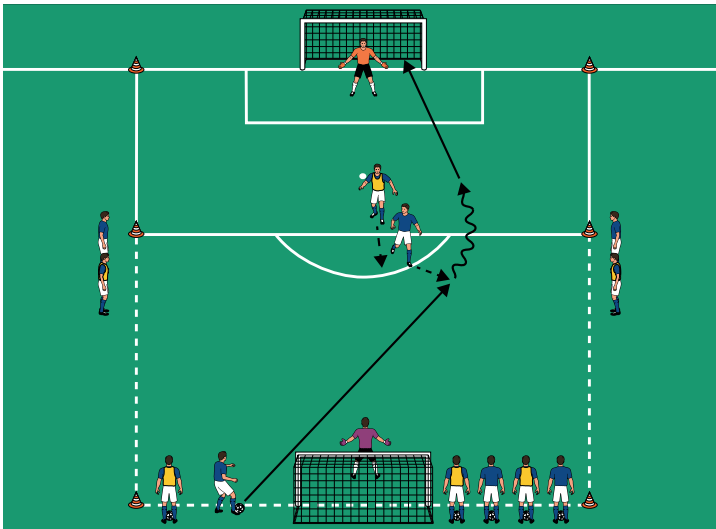
VARIATIONEN

- ▶ Den gleichen Ablauf als Handballspiel.
- ▶ Erzielt eine Mannschaft einen Punkt, müssen die Spieler der anderen Mannschaft 10 Liegestütze ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sehr intensive Übung, daher genug Zeit zur aktiven Erholung zwischen den Durchgängen einplanen.
- ▶ Je nach dem läuferischen/konditionellen Leistungsstand der Spieler das Feld vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Möglichst gleich starke Gegenspieler bestimmen.
- ▶ Die vielen Zweikämpfe bereiten optimal auf die Anforderungen des Hauptteils vor.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Tore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- ▶ Die Spieler in 2er-Gruppen einteilen.
- ▶ Eine 2er-Gruppen im Feld, 2 auf Höhe der Mittel-
linie, die restlichen neben einem Tor postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer der 2er-Gruppe im Feld löst sich vom Verteidiger und fordert das Anspiel der 2er-Gruppe mit Ball.
- ▶ Anschließend soll er zum Abschluss auf das Tor in seinem Rücken kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
- ▶ Nach der Aktion rückt eines der Paare von der Seite ins Feld und startet das nächste 1 gegen 1.
- ▶ Nach 4 Aktionen jeder 2er-Gruppe im Feld Position und Aufgaben mit den Gruppen neben dem Tor wechseln.

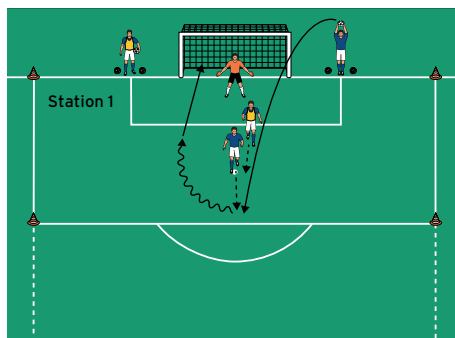
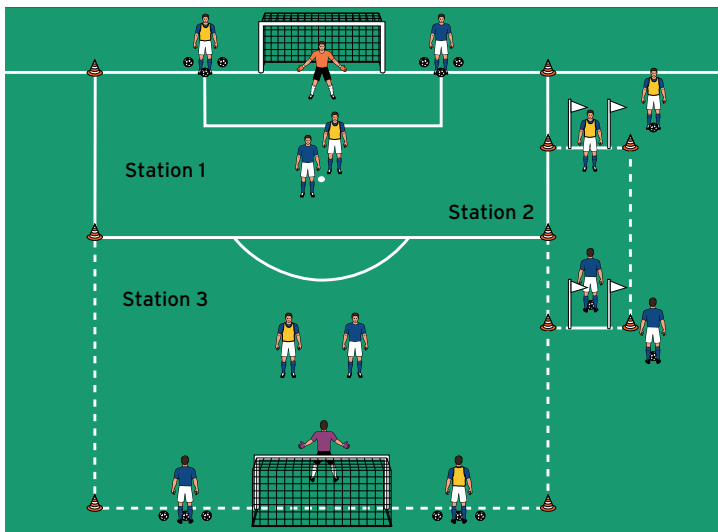
VARIATIONEN

- ▶ Alle Paare außerhalb haben 1 Ball.
- ▶ Der Angreifer sucht sich den Anspieler durch ein gezieltes Anlaufen selbst aus.
- ▶ 2 Anspieler an der Torauslinie mit Ball, die anderen verteilen sich ohne Ball an den Außenlinien und dienen als Anspielstationen.
- ▶ Das Anspiel erfolgt als Flugball oder Einwurf.

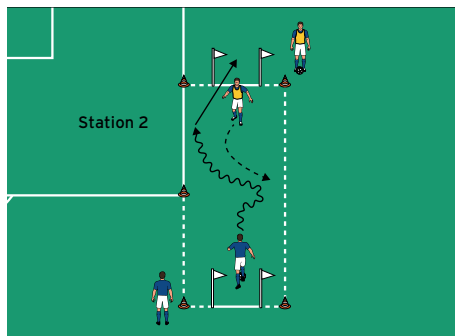
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tore der einzelnen Spieler mitzählen lassen.
- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger den Stürmer stellt, ehe er sich drehen kann.
- ▶ Sollte sich der Angreifer dennoch bereits gedreht haben, den Gegner in schräger Ausgangsstellung die Seite anbieten, auf der er den Ball anschließend auf dem schwächeren Schussbein liegen hat.

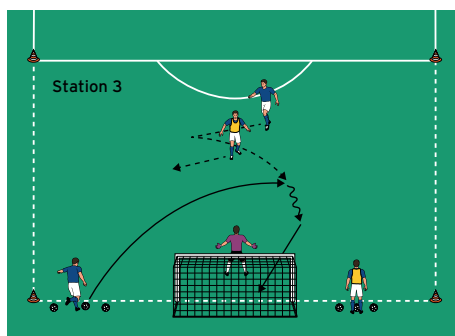
THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



Station 1



Station 2



Station 3

HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-KREISEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld von Strafraumbreite und 40 Metern Länge mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Station 1 und 3 laufen vor den Toren ab, für Station 2 ein etwa 15 x 6 Meter großes Feld mit 2 Stangentoren aufbauen
- ▶ Je Station zwei 2er-Gruppen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der Verteidiger der 2er-Gruppe steht mit dem Rücken zum Tor am Torraum, der Angreifer etwa fünf Meter davor.
- ▶ Die anderen beiden Spieler stehen neben dem Tor und werfen im Wechsel ins Feld. Welcher Spieler markiert zuerst einen Treffer?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Im Feld wird 1 gegen 1 auf die Hütchentore gespielt.
- ▶ Bei jedem Torerfolg wechselt der Torschütze mit seinem Partner hinter dem Stangentor.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Eine 2er-Gruppe (Angreifer und Verteidiger) vor dem Tor postieren.
- ▶ Die beiden anderen Spieler flanken vor das Tor.

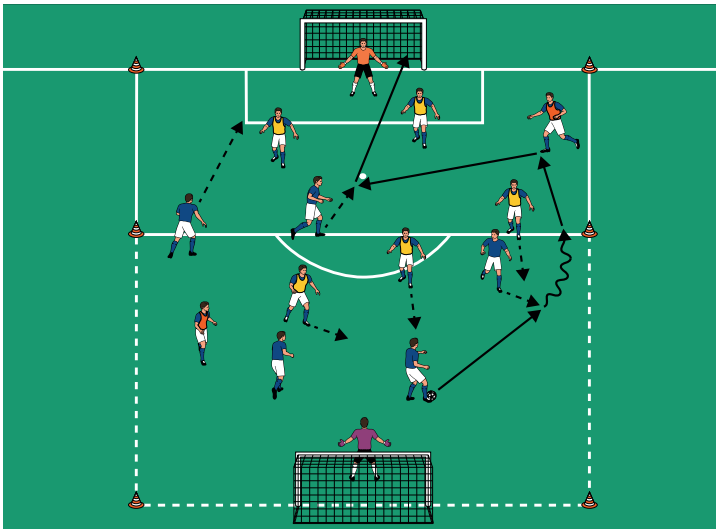
VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Die Spieler hinter dem Tor bestimmen durch Zuruf (rechts oder links) die Seite, auf die der Ball geworfen wird.
- ▶ Station 2: Der Torschütze bleibt im Feld, der Spieler, der einen Treffer hinnehmen musste, wechselt mit seinem Partner Position und Aufgabe.
- ▶ Station 3: Nur ein Spieler flankt vors Tor, der andere fungiert als zusätzlicher Angreifer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Belastungsdauer beträgt 2 Minuten bei insgesamt 4 Durchgängen.
- ▶ Auf genügend Erholungszeit zwischen den Übungen achten!
- ▶ Bei allen Aktionen einen schnellen Torabschluss fordern!
- ▶ In diesem Kreislauf muss sich der Verteidiger auf drei verschiedene Angriffssituationen einstellen: Angreifer mit Rücken zum Tor (Station 1), frontaler Gegenspieler (Station 2) und Flankenball (Station 3).

THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 5 PLUS 2 NEUTRALE

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld aus dem Hauptteil etwas vergrößern.
- ▶ Die Spieler in 2 Mannschaften und 2 Neutrale einteilen.

ABLAUF

- ▶ Spiel 5 gegen 5 auf die beiden Tore.
- ▶ Die beiden Neutralen helfen der jeweils ballbesitzenden Mannschaft.

VARIATIONEN

- ▶ 6 gegen 5 mit einem Neutralen.
- ▶ Die Überzahlmannschaft hat nur 3 Ballkontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die hohen Anforderungen des Hauptteils zum Abschluss der Trainingseinheit eine Spielform mit vielen Torabschlüssen durchführen.
- ▶ Ersatzbälle an den Toren bereitlegen!