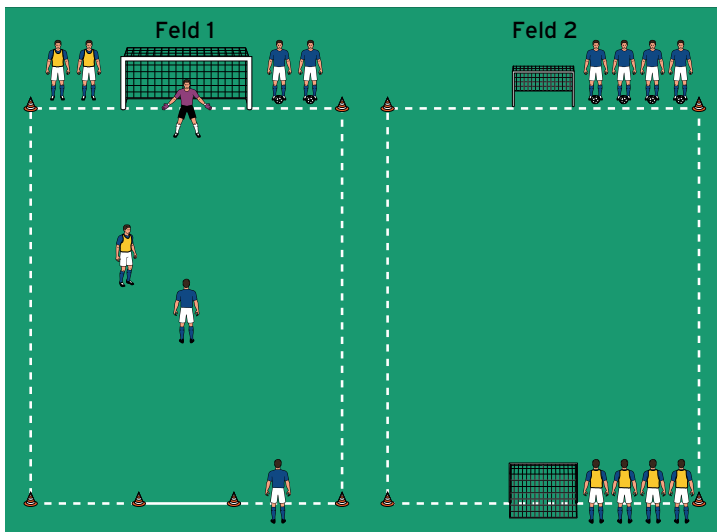
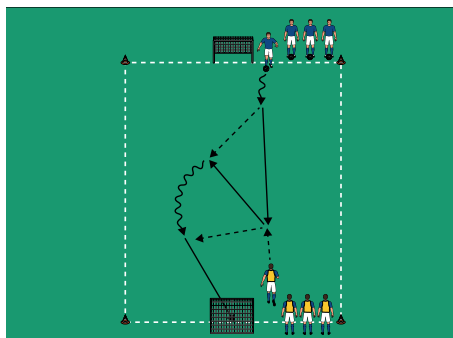


THEMA: 1 GEGEN 1 MIT GEGNER FRONTAL



Feld 1



Feld 1

HAUPTTEIL 1:

FRONTALES 1 GEGEN 1 I

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minotoren markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.
- ▶ Ein Angreifer neben dem Tor dribbelt ins Feld und passt flach zu seinem im Feld postierten Mitspieler, der nun im 1 gegen 1 auf das Tor abschließen soll.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er mit einem Dribbling über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Passgeber läuft nach seinem Abspiel auf die Gegenseite und stellt sich dort an.
- ▶ Nach 3 Minuten die Aufgaben tauschen.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen und gegenüber neben den Minotoren aufstellen.
- ▶ Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und passt zum ersten Verteidiger, der direkt prallen lässt.
- ▶ Jetzt muss der Angreifer versuchen, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und auf sein Minitor zu treffen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das andere Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das defensive 1 gegen 1 steht im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Die Korrekturen entsprechend vornehmlich auf die Verteidiger ausrichten.
- ▶ Maximal 20 Sekunden pro Aktion.
- ▶ In Feld 1 darauf achten, dass der Verteidiger vor dem ersten Zuspiel einen ausreichenden Abstand zum Angreifer im Feld einhält. Gegebenenfalls Markierungshütchen verwenden.
- ▶ Der Verteidiger soll beobachten, wie der Angreifer das Zuspiel kontrolliert.
- ▶ Sollte dem Angreifer dabei ein Fehler unterlaufen und der Ball zu weit vom Fuß springen, muss der Verteidiger sofort intensiv attackieren.