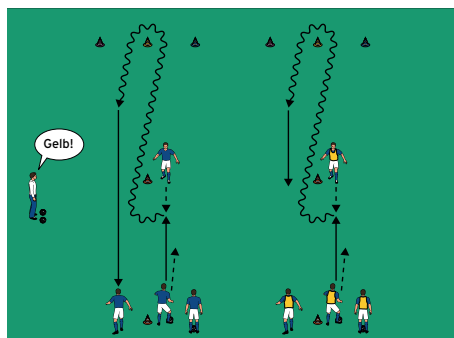
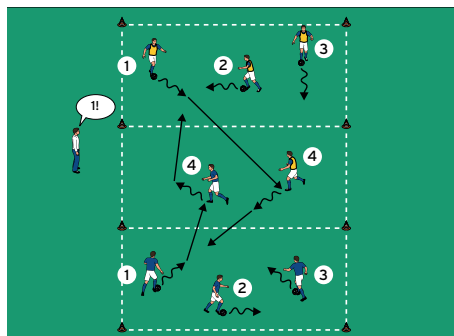


THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

AMPELE-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Auf einer Seite zweimal 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen sowie 4 Positionshütchen platzieren.
- ▶ Feld 2: Ein Spielfeld mit 3 Zonen markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und je 1 Feld zuteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Teams bilden und die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionshütchen verteilen.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Hütchenfarbe die Aktion.
- ▶ Die Spieler im Feld fordern den Ball durch Entgegenstarten.
- ▶ Schnell mit Ball am Fuß drehen und das jeweilige Hütchen umdribbeln.
- ▶ Abschließend zurück zur Startposition passen.
- ▶ Der Anspieler wird Dribbler, der Dribbler von zuvor stellt sich wieder bei den Anspielern an.

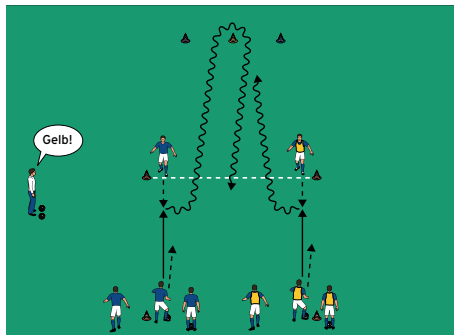
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler durchnummerieren.
- ▶ Die Spieler 1 bis 3 dribbeln in den äußeren Feldern, die Spieler mit der Nummer 4 bewegen sich ohne Ball in der Mittelzone.
- ▶ Durch Aufruf einer Zahl von 1 bis 3 bestimmt der Trainer von beiden Teams je 1 Spieler, die zu ihrem Mitspieler in der Mittelzone passen.
- ▶ Das Zuspiel in der Mittelzone kontrollieren und nach einer schnellen Drehung zum jeweils freien Spieler im anderen Feld weiterleiten.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

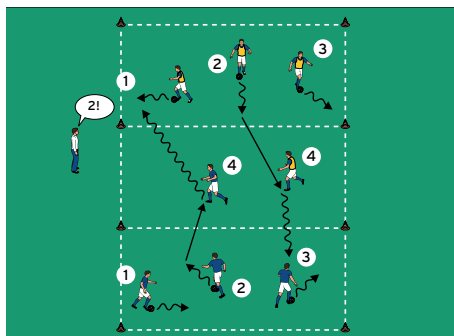
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel mit einer kurzen Auftaktbewegung fordern (z.B. kurze Drehung, Lauffinten).
- ▶ In Feld 1 so drehen, dass schnellstmöglich um das entsprechendfarbige Hütchen gedribbelt werden kann.
- ▶ Enge Kappbewegungen mit Ball am Fuß. Den Ball nicht am Körper vorbeilaufen lassen.

THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

AMPEL-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Den Grundaufbau beibehalten, jedoch nur 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ Feld 2: Das Spielfeld beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden und den Starthütchen zuteilen.
- ▶ Der Trainer startet den Wettlauf durch Zuruf einer Farbe: Die Spieler im Feld erhalten ein Zuspiel und umdribbeln das vorgegebene Hütchen. Dann dribbeln sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

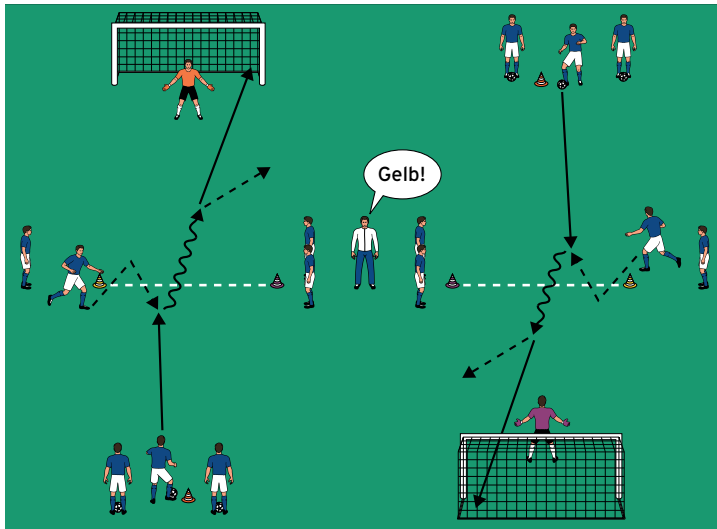
ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Läufer ohne Ball im mittleren Feld.
- ▶ Alle anderen Spieler dribbeln frei im Feld und der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler passen zu ihrem Mitspieler (Läufer) in der Mittelzone.
- ▶ Die Läufer kontrollieren den Ball und müssen nun einen Gegner im 'Dribbelfangen' abschlagen.
- ▶ Wer schlägt zuerst einen Spieler ab?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das vorgegebene Hütchen darf von beiden Seiten umdribbelt werden.
- ▶ Besonderen Wert auf sichere Ballkontrolle und schnelle Drehungen legen.
- ▶ Die Spieler dürfen auch 'taktisch' dribbeln, um dem Gegner den direkten Weg zum Hütchen zu erschweren. Hierzu den Laufweg des Gegners mutig kreuzen.

THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



HAUPTTEIL 1:

VORÜBUNG 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore seitlich versetzt aufstellen.
- ▶ Davor mit verschiedenfarbigen Hütchen je 1 Hütchenlinie sowie 1 Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung gleichmäßig an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben die Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf einer Farbe.
- ▶ Die jeweiligen Spieler fordern das Zuspiel, dribbeln nach einer schnellen Drehung mit Ball am Fuß zur Hütchenlinie und kommen zum Torabschluss.
- ▶ Danach wechseln sie ins andere Feld und stellen sich an der Startposition an.

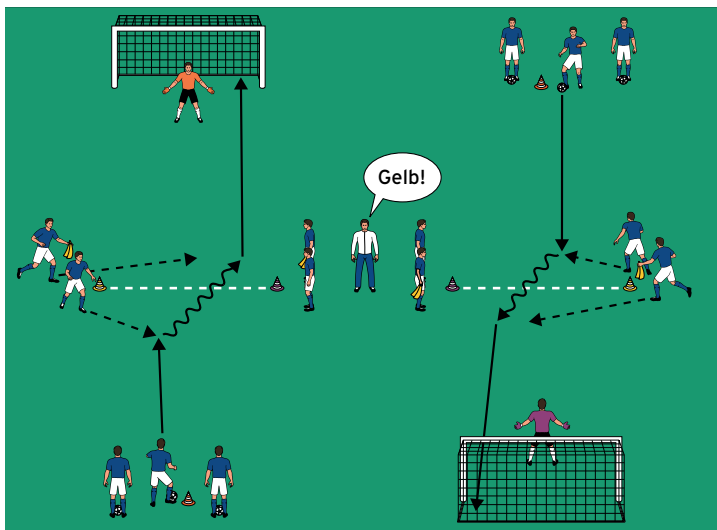
VARIATIONEN

- ▶ Ein 'teilaktiver' Verteidiger stellt sich direkt hinter den Angreifer.
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Tor erzielt, erhält 1 Extra-Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball mit einer kurzen Auftaktbewegung fordern.
- ▶ Zielstrebig den Abschluss suchen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.

THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- ▶ An den Hütchen je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.

ABLAUF

- ▶ Nach Aufruf einer Farbe fordert der entsprechende Angreifer das Zuspiel durch Entgegenstarten.
- ▶ Anschließend versucht er, die Hütchenlinie im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zu überdröbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf der Angreifer im Alleingang den Torabschluss suchen.

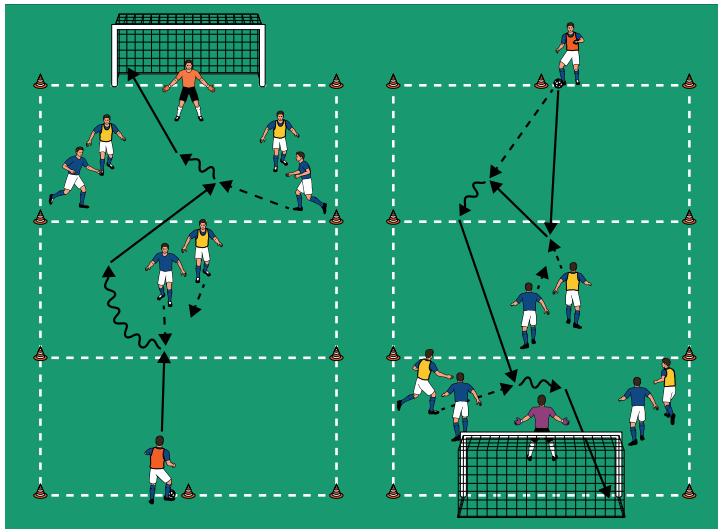
VARIATIONEN

- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Der Verteidiger darf erst nachstarten, nachdem der Stürmer den Ball berührt hat.
- ▶ Der Angreifer darf den Ball einmal zum Passgeber zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst schnell zum Tor aufdrehen, wenn der Verteidiger zu weit weg ist.
- ▶ Den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, wenn der Verteidiger den Angreifer bei der Ballannahme bedrängt.
- ▶ Einen Rundlauf durchführen: Nach jeder Aktion jeweils 1 Position weiterrücken. Der Angreifer wechselt zur Startposition des anderen Feldes. Der Verteidiger bleibt zunächst stehen, wird jedoch Angreifer.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufstellung der Spieler ändern, sodass neue 1-gegen-1-Duelle entstehen.

THEMA: DAS PERSÖNLICHE DUELL GEWINNEN



SCHLUSSTEIL:

DOPPELZONE

ORGANISATION

- ▶ 2 Spielfelder nebeneinander errichten.
- ▶ In beiden Feldern je 1 Tor mit Torhüter, 1 Positionshütchen sowie 3 Zonen markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Neutrale benennen.
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Zonen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der neutrale Anspieler startet die Aktion durch einen Pass in die Mittelzone.
- ▶ Der dort postierte Spieler kann entscheiden, ob er sich mit Gegner im Rücken sofort zum Tor aufdreht oder lieber zurück zum Neutralen spielen möchte.
- ▶ Das Angriffsrecht nach jeder Aktion tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nur der Angreifer darf in die Zone vor dem Tor nachstarten, sodass es dort zu einer 3-gegen-2-Situation kommt.
- ▶ Wird ein Treffer unmittelbar nach der ersten Drehung aus der Mittelzone erzielt, so zählt dieser doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler in der Mittelzone sollte vor allem versuchen, sich im 1 gegen 1 zu behaupten und mit dem Ball in die Angriffszone zu starten. Besteht jedoch die Gefahr eines Ballverlustes, den Neutrale mit in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die 2-gegen-1-Überzahl zum Spiel in die Spitze ausnutzen.