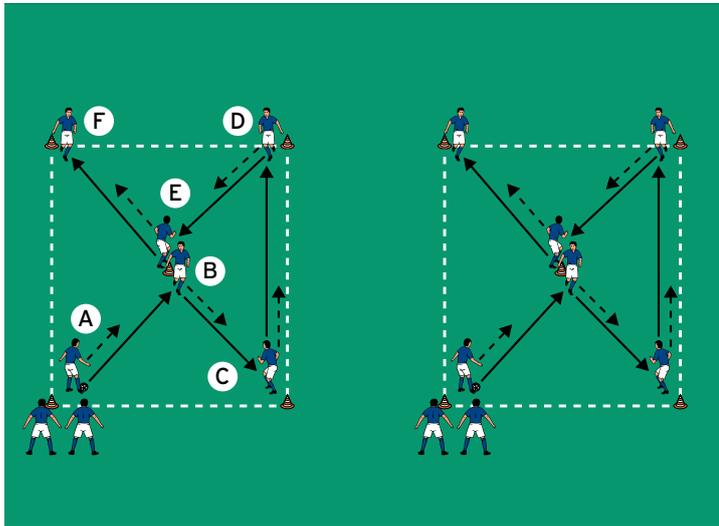


## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### AUFWÄRMEN 1:

#### SCHNELLE PASSFOLGE I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder in Form einer Würfel-Fünf errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C passt auf D weiter, der zu E spielt.
- ▶ E lässt auf F prallen, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

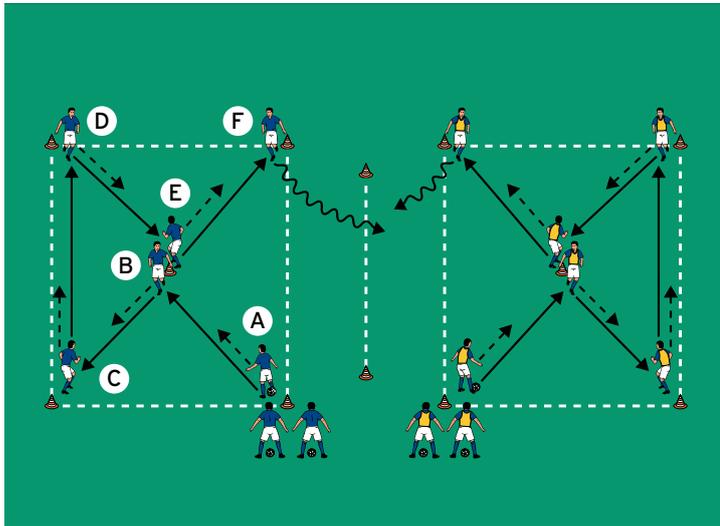
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung sollten sich die Spieler selbstständig mit je 1 Ball einlaufen bzw. -dribbeln.
- ▶ Durch die vielen Positionswechsel ist die Übung eine sehr gute Vorbereitung auf den belastungsintensiven Hauptteil.

## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### AUFWÄRMEN 2:

### SCHNELLE PASSFOLGE II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben jeweils Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler von A zu B.
- ▶ B lässt auf C prallen, der auf D weiterleitet.
- ▶ D passt zu E, der das Zuspiel kontrolliert und über die Hütchenlinie dribbelt.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Alle Passgeber rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

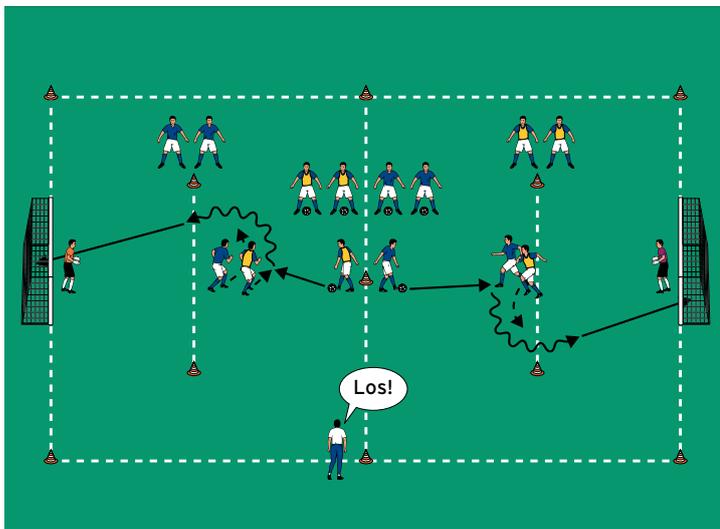
#### VARIATIONEN

- ▶ E muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ E muss den Ball nach dem Zuspiel über die Hütchenlinie jonglieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Dribbling über die Hütchenlinie soll die Intensität der Übung zum Schluss des Aufwärmens erhöht werden.
- ▶ Ein Wettbewerb erhöht zudem die Motivation, so dass höchste Intensität garantiert ist.

## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### HAUPTTEIL 1:

#### LINIENVERTEIDIGUNG

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger ohne Ball in den Feldern postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich außerhalb der Felder
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Anspieler zum Angreifer vor dem Tor.
- ▶ Dieser versucht, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf der erfolgreiche Angreifer ungestört auf das jeweilige Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum Anspieler zurückzupassen.

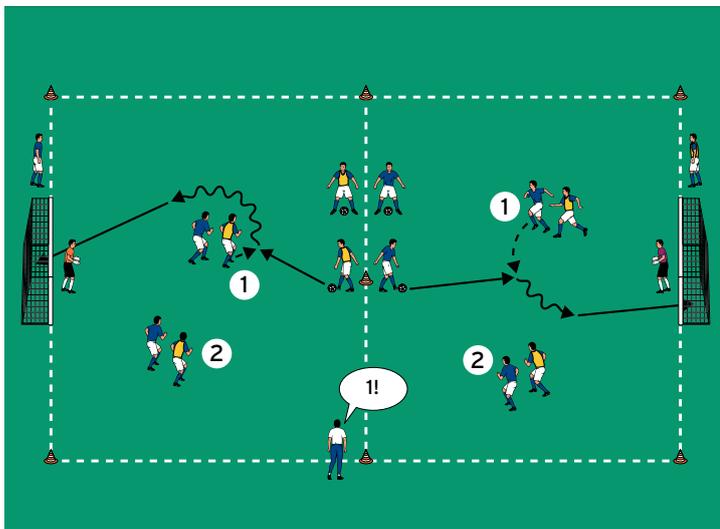
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der die Hütchenlinie zuerst überdribbelt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Nur der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Jeder Pass des Verteidigers zu einem Anspieler ergibt ebenfalls 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform werden die Grundlagen des 1 gegen 1 in Einstimmung auf die folgenden Aufgaben noch einmal vertieft.
- ▶ Darauf achten, dass jede 1-gegen-1-Situation nicht länger als 10 Sekunden dauert.

## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### HAUPTTEIL 2:

### 3-PHASEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Die Hütchenlinien in den Feldern entfernen
- ▶ Je 2 Angreifer und 2 Verteidiger vor den Toren postieren
- ▶ Die Angreifer jeweils durchnummerieren und so Spielerpaare bilden

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Startspieler passen zu den aufgerufenen Angreifern, die daraufhin entscheiden dürfen, ob sie im 1 gegen 1 oder im Zusammenspiel mit dem jeweils anderen Angreifer im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abschließen wollen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zurück zum Anspieler zu passen.

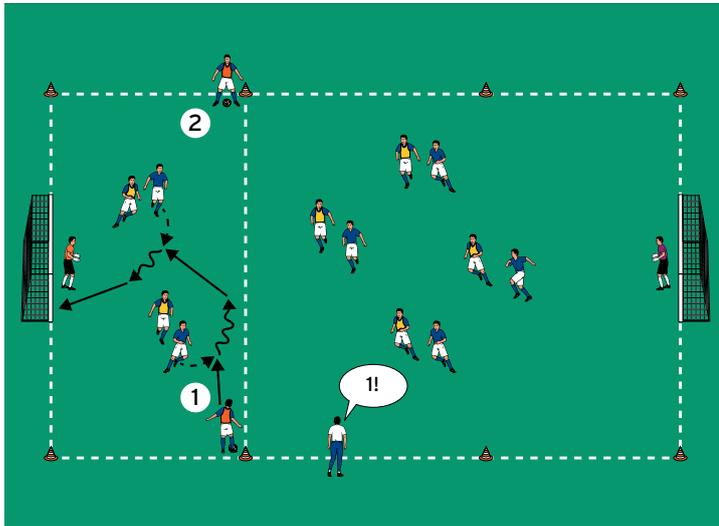
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen zusätzlich auch zum jeweiligen Anspieler ablegen, der daraufhin zum 3 gegen 2 vor das Tor nachrücken darf.
- ▶ Gültige Treffer im 1 gegen 1 ergeben 3, im 2 gegen 2 noch 2 Punkte sowie im 3 gegen 2 lediglich 1 Punkt für das jeweilige Team. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Punkte?
- ▶ Der Trainer gibt vor, ob die Aktion im 1 gegen 1, im 2 gegen 2 oder im 3 gegen 2 ausgespielt werden soll.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angriffe müssen innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Gewinnen die Verteidiger den Ball, dürfen sie nur noch zum Anspieler passen. Die Rückeroberung des Balles durch die Angreifer beendet die jeweilige Aktion.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## THEMA: 1 GEGEN 1 IM ANGRIFF



### SCHLUSSTEIL:

### ZWEIKAMPF-ERÖFFNUNG

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ 1 Angriffszone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ 2 Anspieler benennen und diese durchnummerieren
- ▶ Außerdem 2 Angreifer und 2 Verteidiger in der Angriffszone postieren

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf den Anspieler, der den Ball ins Spiel bringt.
- ▶ Die Angreifer haben nun 5 Sekunden Zeit, im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach 5 Sekunden startet das freie Spiel, und alle Spieler können in die Angriffszone nachrücken.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

#### VARIATIONEN

- ▶ In der Angriffszone zunächst im 1 gegen 1 spielen. Nach 3 Sekunden können die anderen Spieler nachstarten.
- ▶ Die Angriffszonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Auftakt des Spiels kommt der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil noch einmal zur Anwendung.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Als Angreifer in den 2-gegen-2-Situationen möglichst zielstrebig abschließen!
- ▶ Gelingt dies nicht, kurz abkappen und mit einem gezielten Pass zu einem nachrückenden Mitspieler den Ballbesitz sichern.