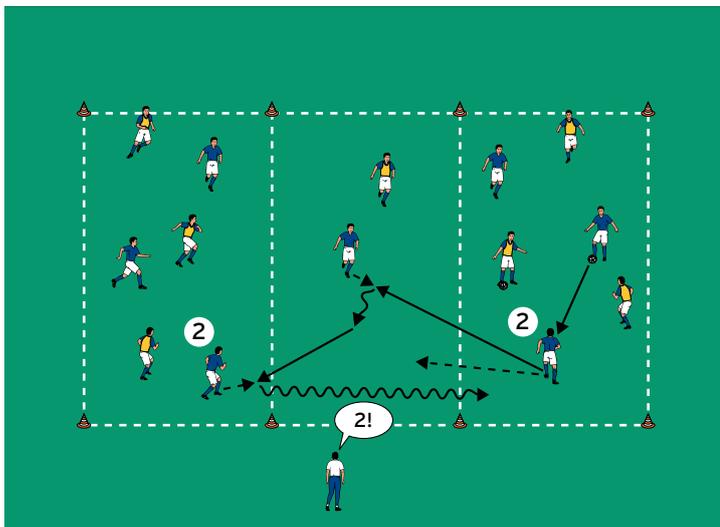


## THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FELDERWECHSEL

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 3 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und 2 Wechselspieler benennen
- ▶ Je 3 Spieler pro Gruppe in den beiden äußeren Feldern sowie die beiden Wechselspieler im mittleren Feld postieren
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Die Gruppen im unteren Feld haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Gruppen ohne Ball laufen kreuz und quer durch das Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen nun schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen.
- ▶ Dieser spielt zum eigenen Wechselspieler im mittleren Feld, der zum aufgerufenen Spieler im anderen äußeren Feld weiterleitet.
- ▶ Anschließend tauschen alle aufgerufenen Spieler die Felder, der Trainer ruft die nächsten Spieler auf usw.

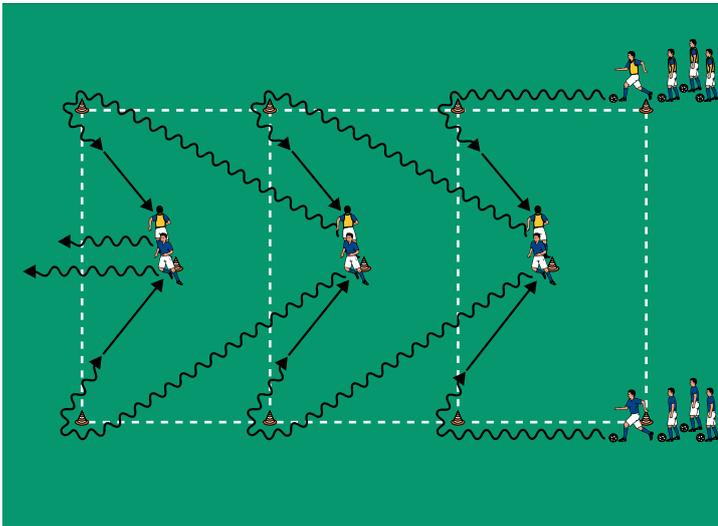
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt Laufvorgaben für die Spieler im oberen Feld (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler ohne Ball sollen sich so freilaufen, dass der Wechselspieler möglichst direkt weiterleiten kann.
- ▶ Sobald die Spieler die Felder gewechselt haben, kann der Trainer die nächste Aktion starten.
- ▶ Die Wechselspieler regelmäßig wechseln.

## THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBEL-BAUM

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In den Feldern jeweils 1 zentrales Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Startspieler um das gegenüberliegende Hütchen und passen zu den Spielern an den ersten zentralen Hütchen zurück.
- ▶ Die Passempfänger umdribbelt das jeweils nächste Eckhütchen, passen zu den Spielern am nächsten zentralen Hütchen zurück usw.
- ▶ Die Schlussspieler dribbeln über die Ziellinie.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

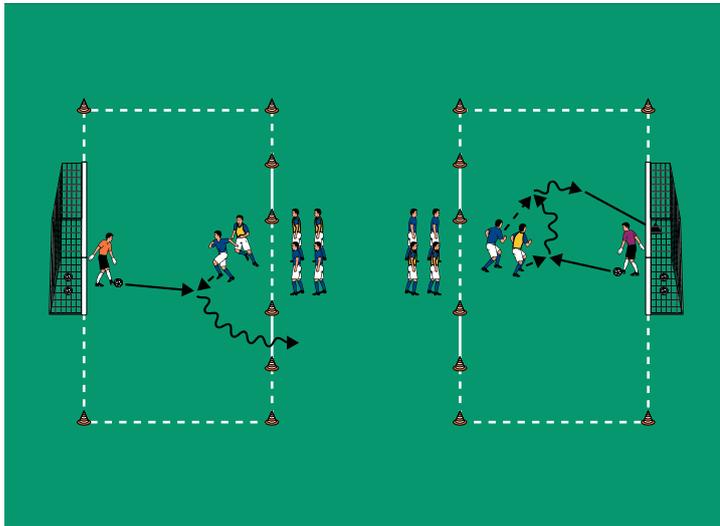
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen vorgegebene Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler müssen auf dem Weg zum Eckhütchen den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team dribbelt zuerst über die Ziellinie?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schlussspieler dribbeln nach der Aktion um das Feld herum und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Nach einem kompletten Durchgang die Seiten wechseln.

## THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### LINIEN-DRIBBLING I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter sowie 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Spielerpaar in den Feldern postieren

##### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Torhütern mit einem Zuspiel auf die Mitspieler eröffnet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, über eine der Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kann er blitzschnell umschalten und sofort mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

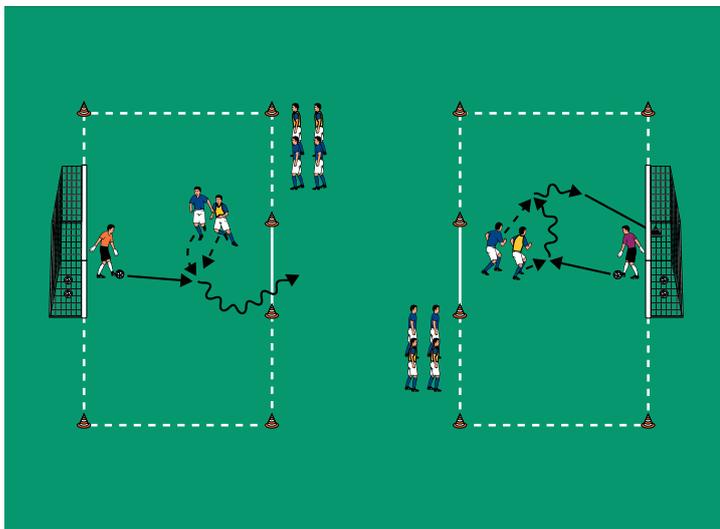
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer darf einmal zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Dribblings über eine der Hütchenlinien zählen doppelt.
- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In der Spielform kommen die Grundlagen des 1 gegen 1 zur Anwendung.
- ▶ Deshalb sollen die Spieler nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen, um jeweils beide Rollen einzunehmen.
- ▶ Im Mittelpunkt des Coachings steht der Verteidiger, der nach einer Balleroberung mit einer guten Torschussmöglichkeit belohnt wird.

## THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



### HAUPTTEIL 2:

#### LINIEN-DRIBBLING II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jetzt in jedem Feld nur noch eine Hütchenlinie markieren

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt steht dem Ballbesitzer nur noch eine Hütchenlinie für das Dribbling zur Verfügung.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die Spieler die Aufgaben.

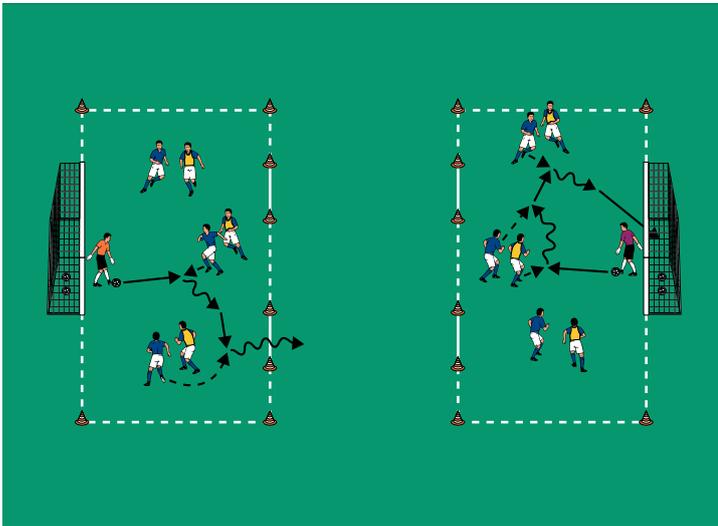
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer darf einmal zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Die Hütchenlinien durch Mini-Tore ersetzen, in die gepasst werden darf.
- ▶ Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer startet nun in einer frontalen Situation, da sich die gegenüberliegende Hütchenlinie in der Mitte der Grundlinie befindet.
- ▶ Der Verteidiger muss schnell den Abstand verkürzen und unbedingt darauf achten, die innere Linie zu schließen.
- ▶ Die Verteidiger sollten stets eine Balleroberung anstreben, um selbst mit einem Torschuss abschließen zu können.

## THEMA: DAS 1 GEGEN 1 ALS BASIS ALLER TAKTISCHEN HANDLUNGEN



### SCHLUSSTEIL:

### DOPPELTES 3 GEGEN 3

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

#### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 in beiden Feldern.
- ▶ Jede Mannschaft erhält für jeweils 2 Minuten das 'Angriffsrecht'.
- ▶ Jede Aktion wird durch ein Zuspiel des Torhüters auf einen der Angreifer eröffnet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, über eine der Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontert sie sofort auf das Tor mit Torhüter.

#### VARIATIONEN

- ▶ Mit nur einer Hütchenlinie spielen.
- ▶ Die Hütchenlinien durch Mini-Tore ersetzen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch im Schlussteil stehen die Balleroberung im 1 gegen 1 und das schnelle Umschalten im Mittelpunkt.
- ▶ Nach einem Ballgewinn dürfen die Verteidiger sofort blitzschnell mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Als Trainer jeweils eine möglichst schnelle Spielfortsetzung durch die Torhüter fordern.