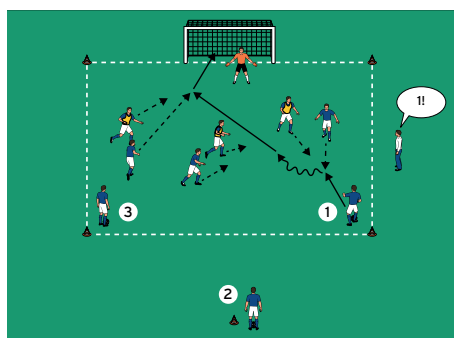
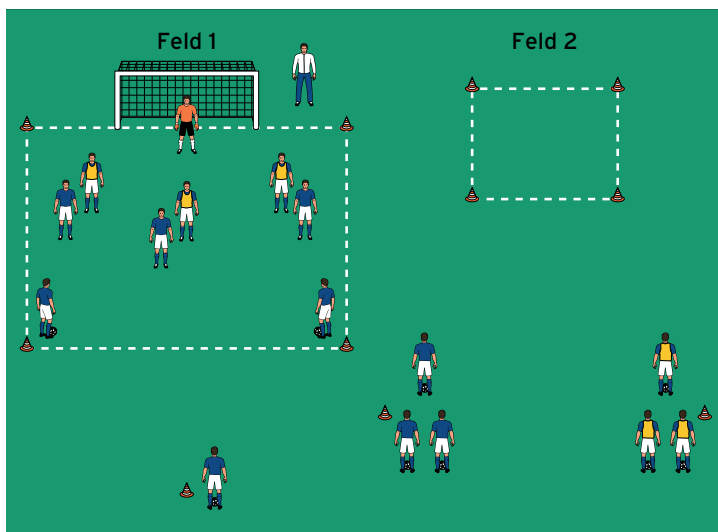
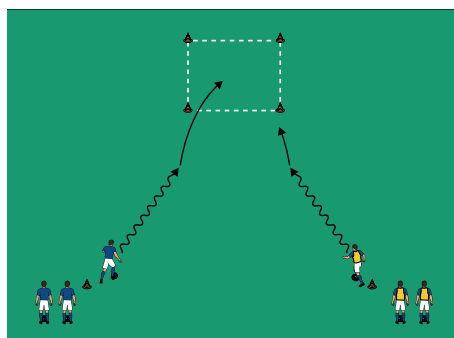


THEMA: DAS TIEFE ANSPIEL IN DIE SPITZE ANTIIZIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

NUMMERN-ZWEIKÄMPFE

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Jugentor mit Torhüter errichten. 10 Meter vor dem Feld 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Feld 2: Ein 10 x 10 Meter großes Hütchenquadrat markieren und vor dem Feld 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren.
- ▶ 3 weitere Spieler besetzen die Anspielerpositionen 1, 2 und 3.
- ▶ Die Spielerpaare im Feld je 1 Anspieler zuordnen.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer entsprechenden Zahl den Anspieler, der zu dem jeweiligen Angreifer im Feld passt.
- ▶ Dieser muss versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so muss dieser zu einem der 3 Anspieler passen.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler treten paarweise gegeneinander an. Sie jonglieren den Ball von den Starthütchen in Richtung Hütchenquadrat und müssen versuchen, schnellstmöglich ins Quadrat zu lupfen.
- ▶ Wem der Ball herunterfällt, der verliert.
- ▶ Welcher Spieler lupft zuerst ins Hütchenquadrat?
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Paare bilden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 steht der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das defensive 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers, im Mittelpunkt. Durch die Anspiele von wechselnden Positionen muss sich der Verteidiger auf verschiedene Ausgangssituationen einstellen.
- ▶ Stets eng am Angreifer bleiben, um zu verhindern, dass dieser zum Tor aufdreht und in eine frontale Stellung kommt.