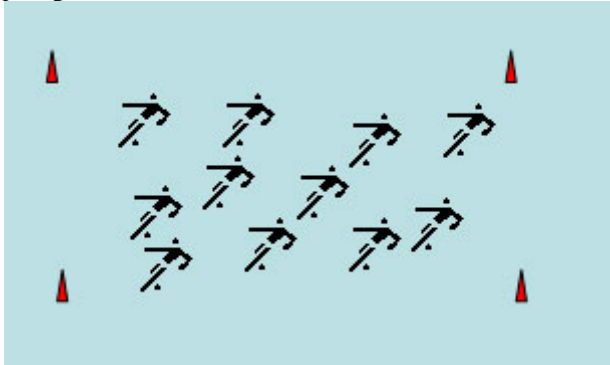


Training 1 17.07.2007

Ziel: Individualtaktik - Abwehrverhalten verbessern -

Organisation:

4 Hütchen – Feld markieren 25 m \* 25 m  
je Spieler / ein Ball



Aufwärmen:

Alle Spieler dribbeln den Ball im Feld.

Übungen vorgeben: nur mit dem linken Fuß dribbeln, nur mit dem rechten, Innen-aussenseite, Übersteiger, jonglieren im Lauf, mit einem Spieler den Ball tauschen (vorher Namen sagen)

....Ausgiebiges Dehnen (10 min).

20 min

Hauptteil:

Ziellinien-Lauf:

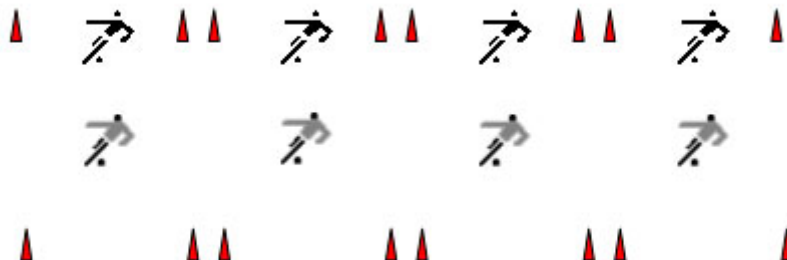
Mehrer Felder 2 \* 5 Meter mit Hütchen abstecken.

2er Gruppen einteilen (wenn möglich ein Angreifer und ein Abwehrspieler) und gleichmässig auf die Felder verteilen.

Ablauf : Spieler 1 versucht die Linie auf der anderen Seite zu überdribbeln.

Spieler 2 versucht ihn auf der Seite abzudrängen (Spieler 1 hat nur 10 Sekunden Zeit)

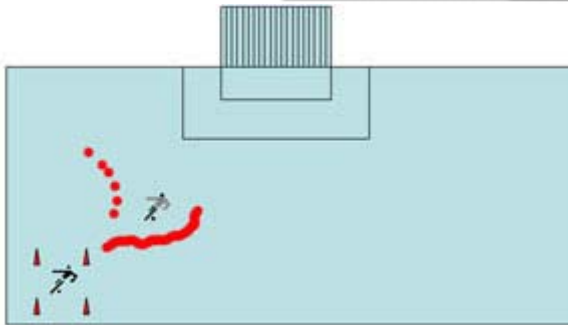
Beim überdribbeln gibt es einen Punkt, der Abwehrspieler bekommt einen Punkt fürs Abdrängen auf die Seite. Nach 10 Versuchen, Wechsel.



Hinweis: Spieler 2 sollte ganz leichtfüssig auf den Ballen auf jede Finte von Spieler 1 reagieren. (seitlich zum Spieler stehen und den Körper einsetzen).

15 min

Übung 2:



2 Große Tore (Abstand 70 m)

2 er Gruppen einteilen (1 Ball pro Gruppe)

Spieler 1 startet an der Mittellinie

Spieler 2 steht ca. 30 m vor dem Tor

Der Angreifer versucht die 1:1 Situation zu gewinnen und einen Torabschluss zu machen..

Der Verteidiger versucht dies zu verhindern...

Wichtig:

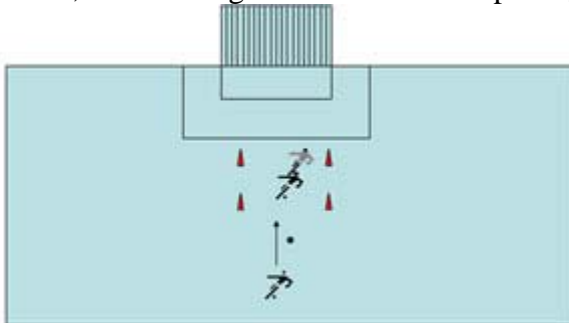
- Verteidiger sollte den inneren Weg zum Tor verhindern...abdrängen und den Angreifer ablaufen.
- Seitliche Stellung
- Auf den Ball konzentrieren; nicht auf die Finten
- Zunächst Distanz, damit nicht überlaufen...

Ständiger Wechsel der Aufgaben

15 min

Übung 3:

Wie 2, nur der Angreifer und Abwehrspieler, zentral 25 m vor dem Tor stehen



Ein Spieler der nächsten 2er Gruppe fungiert als Anspieler

Der Angreifer fordert das Zuspiel (erst dann anspielen)

Der Angreifer nimmt den Ball versucht sich zu drehen und ein Tor zu erzielen (der Verteidiger versucht dies zu verhindern)

Wichtig:

- Verteidiger: Leicht versetzt hinter dem Angreifer Gegner und Ball beobachten.
- Wenn möglich das Zuspiel abfangen.
- Wenn das nicht möglich ist, eng aber ohne Körperkontakt auf eine Chance zum Angriff abwarten. In dem Moment in dem sich der Angreifer dreht, Körper zwischen Ball und Angreifer schieben.

15 min

Abschlusspiel (10 min 2 Ballkontakte, 10 min 3 Ballkontakte, 10 min frei)

20 min

Cool-down/Auslauf:

Gemeinsames Auslaufen

(alle zusammen, keine Ausnahmen, sehr langsames Tempo)

10 min