

### Training 3

Ziel: Gruppentaktik - doppeln

Aufwärmen:

Jonglierübungen in 2er Gruppen:

Spieler in 2er Gruppen einteilen

- Jonglieren ohne Vorgabe
- Ein Spieler jongliert – der andere Spieler macht Übungen
  - 5 Liegestützen (6 Durchgänge)
  - 10 Sprünge zum Kopfball (3 Durchgänge)
  - 10 Sprünge – Beine zur Brust (3 Durchgänge)

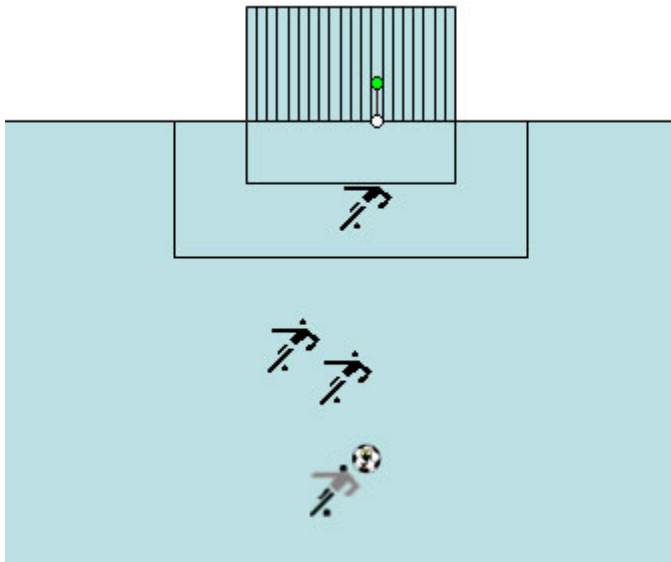
Immer mit fliegendem wechsel – Ball wird jonglierend übergeben....

Alles durchdehnen

20 min.

Hauptteil:

Übung 1 - Frontales Doppeln



Torhüter steht im Tor

2 Verteidiger stehen 25 m vor dem Tor

Ein Angreifer befindet sich 35 m vor dem Tor

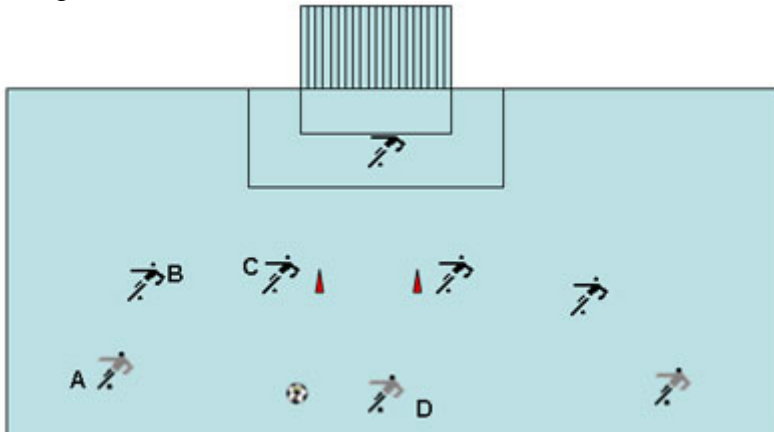
Der Angreifer versucht sich gegen die Verteidiger durchzusetzen.

Die Abwehrspieler erwarten den Angreifer in leichter tiefenstellung –

Der Ballnahe Verteidiger nimmt eine seitliche Stellung ein – und öffnet ihm die Seite wo der andere Verteidiger steht – Der zweite Verteidiger kommt dazu wenn der erste anfängt zu attackieren.

15 min

## Übung 2



Ein Torhüter

Ein Anspieler steht mit Ball an der Mittellinie zentral

Jeweils ein Angreifer befindet sich am Flügel

2 Hütchen vor dem Anspieler aufstellen. Dort warten weitere Verteidiger

Ablauf

Der Anspieler „D“ passt zu „A“

„A“ nimmt an und versucht ein Tor zu erzielen.

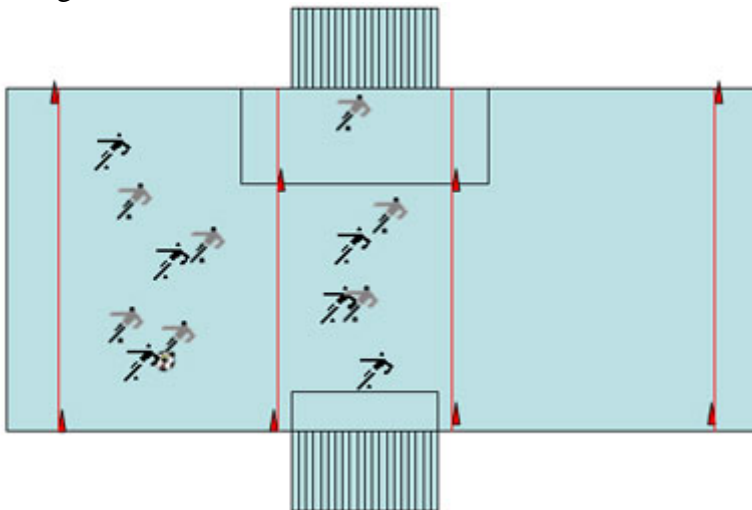
„B“ versucht zuerst alleine zu verteidigen, „C“ kommt hinzu und hilft ihm

„C“ startet mit dem Pass des Anspielers in Richtung „B“

„B“ und „C“ doppel...

15 min

## Übung 3



Abschlusspiel: Drei – Zonen – Spiel

2 Mannschaften

2 Aussenzonen Breite 20-25 m und eine Mittelzone 10-15 m

Spielt die Angreifende Mannschaft über die linke Aussenbahn muss die Abwehrende Mannschaft die gegenüberliegende Seite komplett räumen, schafft sie dies nicht, dann zählt das erzielte Tor doppelt.

30 min

Cool-down/Auslauf:

Gemeinsames Auslaufen

(alle zusammen, keine Ausnahmen, sehr langsames Tempo)

10 min