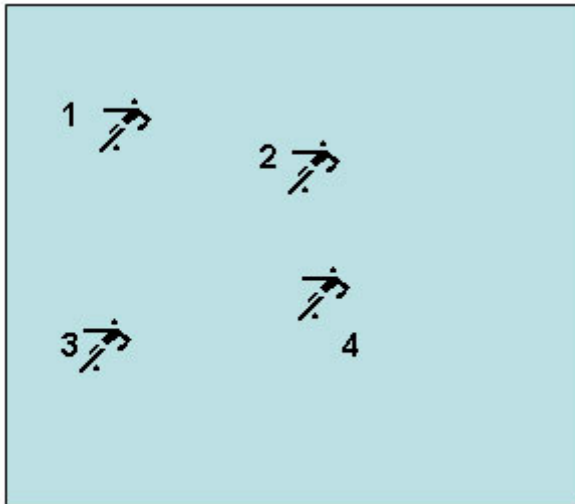




Training 4

Ziel: Gruppentaktik – doppelte und zu vier verteidigen

Aufwärmen:



Felder 15 m * 15 m

4er Gruppen

Die Spieler von 1 bis 4 durchnummerieren

Ablauf:

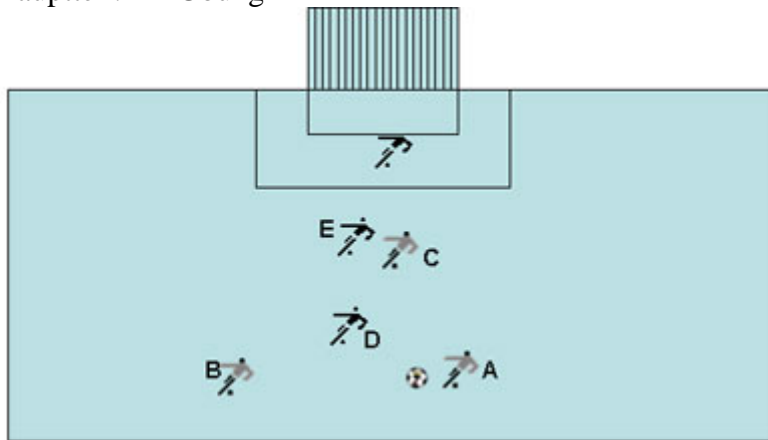
Die 4er Gruppen führen verschiedene Kombinationsformen aus, wobei die Reihenfolge immer die selbe ist.

- Zuspiel aus lockerem dribbling
 - 3 Ballkontakte
 - 2 Ballkontakte
 - Direktes Zuspiel
 - Annehmen, Ball vorlegen, kurzes Tempdribbling pass zum nächsten
 - Ballübergabe
 - Passgeber wird nach Abspiel direkt zum Gegner des Passemphängers, kurzes 1 gegen 1
- Alles durchdehnen

20 min.



Hauptteil: → Übung 1



Torhüter im Tor

30 m. vor dem Tor befinden sich A und B (Abstand 10m)

D steht davor / C und E sind ca. 20 m vor dem Tor

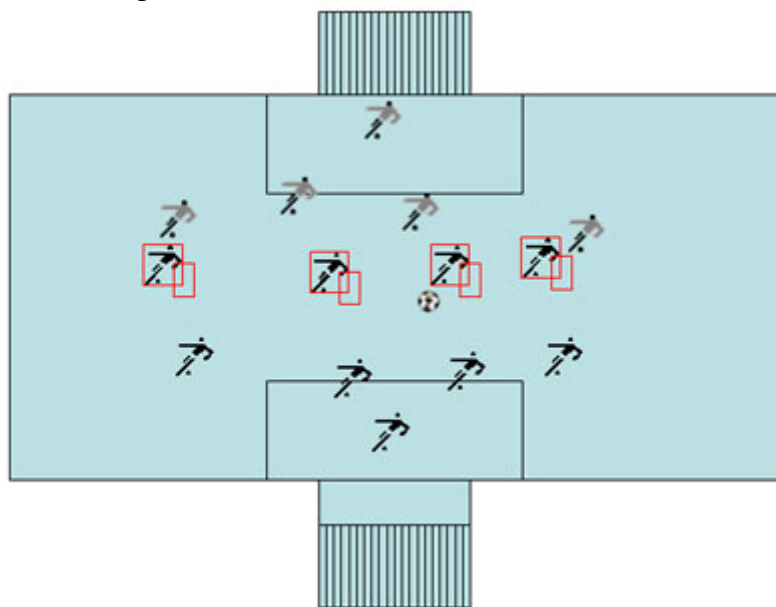
Ablauf: A und B passen sich den Ball zu und spielen im günstigen Moment C an (der sich die ganze Zeit freiläuft...)

D verschiebt zunächst ballorientiert, ohne zu attackieren. Mit dem Zuspiel auf C rückt er nach hinten ein und versucht zusammen mit E den Ball zu erobern, nach hinten doppelnd.

C versucht gegen D und E zum Abschluss zu kommen.

30 min.

Abschlussspiel:



Auf jeweils einer Spielhälfte 4 gegen 4

Ablauf: Tore auf der Mittellinie und auf der Grundlinie (Spielfeld eine Hälfte des Fussballfeldes) --> 3 Mannschaften a 4 Spieler

Mannschaft A hat 30 Sekunden um bei Mannschaft B ein Tor zu erzielen, wenn Mannschaft B den Ball erobert oder die 30 Sekunden überschritten sind, dann versucht B bei Mannschaft C ein Tor zu erzielen, wenn nicht genügend Torhüter vorhanden, dann Tore flach auf den Boden legen.

30 min

Cool-down/Auslauf:

Gemeinsames Auslaufen

10 min