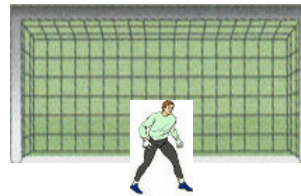


Trainingseinheit für die Altersklasse U12/U13 und älter – Situatives Fintieren im 1:1

Reduzierter Vorteil Angreifer

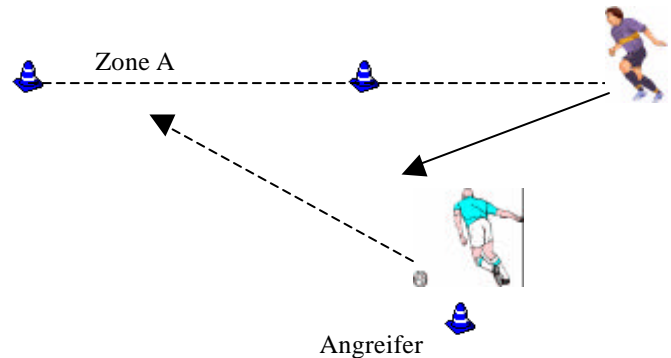
Übungsbeschreibung:

Der Abwehrspieler steht zu Beginn etwas weiter innen.
Der Abwehrspieler ist im Raum vor der Linie voll aktiv.



Organisation

Wechsel nur bei Misserfolg. Bei Erfolg erhält der Angreifer immer 1 Punkt, der Abwehrspieler bei Ballgewinn in Zone A einen Punkt. Spiel bis zu einer festgelegten Punktzahl. Seitenwechsel bei entsprechender Dribbeltechnik.



Einfache Seitenwahl/offene Seitenwahl

Übungsbeschreibung:

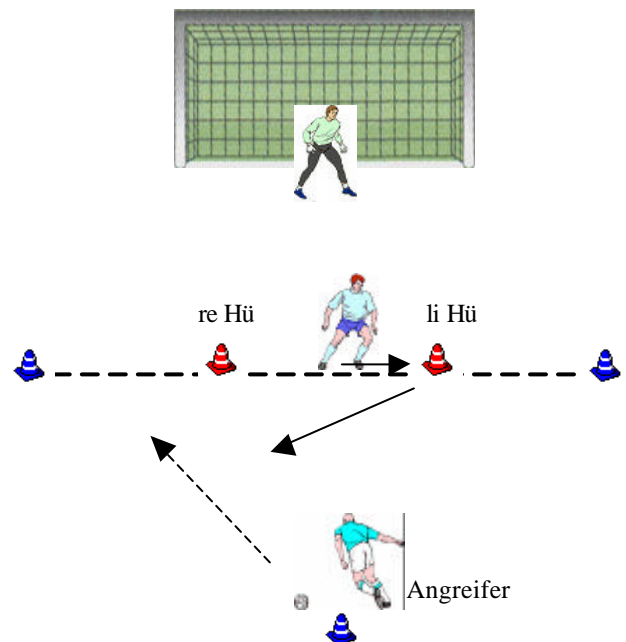
Der Abwehrspieler beginnt und startet zum Hütchen links oder rechts, berührt das Hütchen, dann zum 1-1. Der Angreifer wählt die offene Seite und entscheidet sich für Übersteiger oder gegen die Laufrichtung zu dribbeln.

Organisation: einfache Seitenwahl

Drei oder vier 1-1 Pärchen üben an einer Station.
Gewinnt der Angreifer den Zweikampf (Übersteiger/Alternative), bleibt er Angreifer.
Hütchenlinie ca. 10m, innere Zone ca. 5m/variabel. Abstand des Angreifers zum Abwehrspieler 7-8m, variabel. Die Abstände sind so zu gestalten, dass der Angreifer nicht einfach durchstarten kann, sondern der Abwehrspieler bei hohem Einsatz die Möglichkeit hat, in den Zweikampf zu kommen.

Variante: offene Seitenwahl

Der Abwehrspieler entscheidet eigenständig, ob er das li oder re Hütchen anläuft – der Angreifer muss situativ die Angriffsrichtung wählen



Techniktraining: Training des Ausfallschritts/Alternative im höchsten Tempo (Nahsituation)

Taktiktraining: Verbesserung der Handlungsschnelligkeit im 1-1 Angriff, Wahl der richtigen Entscheidung: Ausfallschritt oder Alternative mit Anschlussfimte (Ausfallschritt/ Übersteiger/Schere/Wischer)