

Trainingseinheit für die Altersklasse U14/U15 und älter – Situatives Fintieren im 1:1

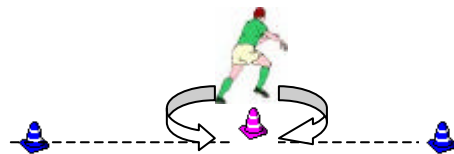
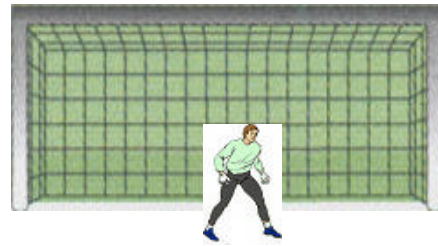
Vorteil für Angreifer

Übungsbeschreibung

Der Abwehrspieler steht mit dem Rücken zum Angreifer hinter dem mittleren Hütchen. Der Abwehrspieler beginnt mit der Drehung links oder rechts um das Hütchen, um den Angreifer zu stellen. Der Angreifer wählt die zunächst freie Dribbelrichtung mit dem entsprechenden Dribbel-Bein (Abw. macht re. Seite des Angreifers zu - Dribbling des Angreifers nach links) und trifft dann die Entscheidung nach Ausfallschritt gegen die Bewegungsrichtung des Abwehrspielers - mit einfacher oder mit doppelter Finte – schräg bzw. geradeaus zu dribbeln.

Organisation:

7m-Linientor mit Hütchen in der Mitte, gegenüber ein Hütchen in 3m Entfernung. 2 Pärchen üben an einer Station. Aufgabenwechsel nach jedem Versuch. Einzelwettkampf, Mannschaftswettkampf.



Reduzierter Vorteil für Angreifer

Übungsbeschreibung wie oben, aber Der Abwehrspieler steht hinter dem Hütchen, Gesicht zum Angreifer.

Organisation:

7m-Linientor mit Hütchen in der Mitte, gegenüber ein Hütchen in 3m Entfernung. 2 Pärchen üben an einer Station. Aufgabenwechsel nach jedem Versuch. Einzelwettkampf, Mannschaftswettkampf.

