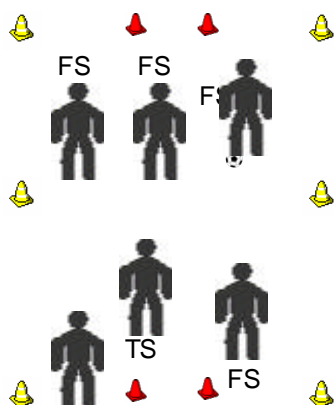


Übung: 1:1 Situation – Erwärmen - Spiel



Aufbau

Feld (10 x 15m) + 2 kleine Tore

Hütchen, 10 Bälle

Je 2FS + 1TS (gespielt 3:2+1)

Aufgabe

Mannschaft in Ballbesitz versucht Ball zu halten und /oder Tore zu erzielen. Gegnerische TS soll mit seinen Mitspielern den Ball erobern.

Normales Tor 1 Punkt – Balleroberung TS 2 Punkte

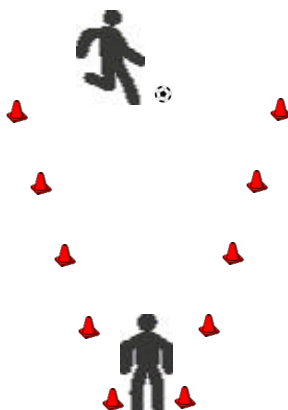
Coaching

- Einsatz TS-Techniken
- Abstimmung TS – FS (Positionieren)
- Pausen

Variationen

- Spiel ohne Tore – Ball halten
- Normales Spiel
- Nur direktes Spiel
- Spiel auf alle Tore

Übung: 1:1 Situation – Üben der TS Techniken



Aufbau

Verengender Korridor (Ende 1 – 1,5m)

20 Hütchen, Bälle

TS : FS

Aufgabe

Der FS soll am TS vorbeidribbeln ohne dabei den Korridor zu verlassen. Der TS versucht dies mit TS-Techniken (Zeitgewinn – Abdrängen – Balleroberung) zu verhindern.

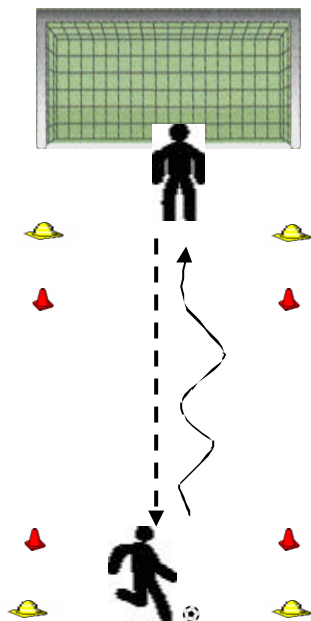
Coaching

- Tiefe offensive Grundstellung
- 1:1 Techniken
- Hände tief

Variationen

- TS bleibt zunächst an engster Stelle, mit zunehmender Sicherheit geht er dem TS entgegen
- Korridor umdrehen

Übung: 1:1 Situation – Spielnahe Situation



Aufbau

Feld (8x7m, rot) + je 2x8m (gelb)

8 Hütchen, Bälle

TS : FS

Aufgabe

Der FS versucht den vom TS zugespielten Ball innerhalb des hinteren Feldes anzunehmen und innerhalb des roten Feldes über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln.

TS versucht dies zu verhindern

Coaching

- Offensive Grundstellung
- Timing – Schlagdistanz
- TS reagiert – weniger agieren