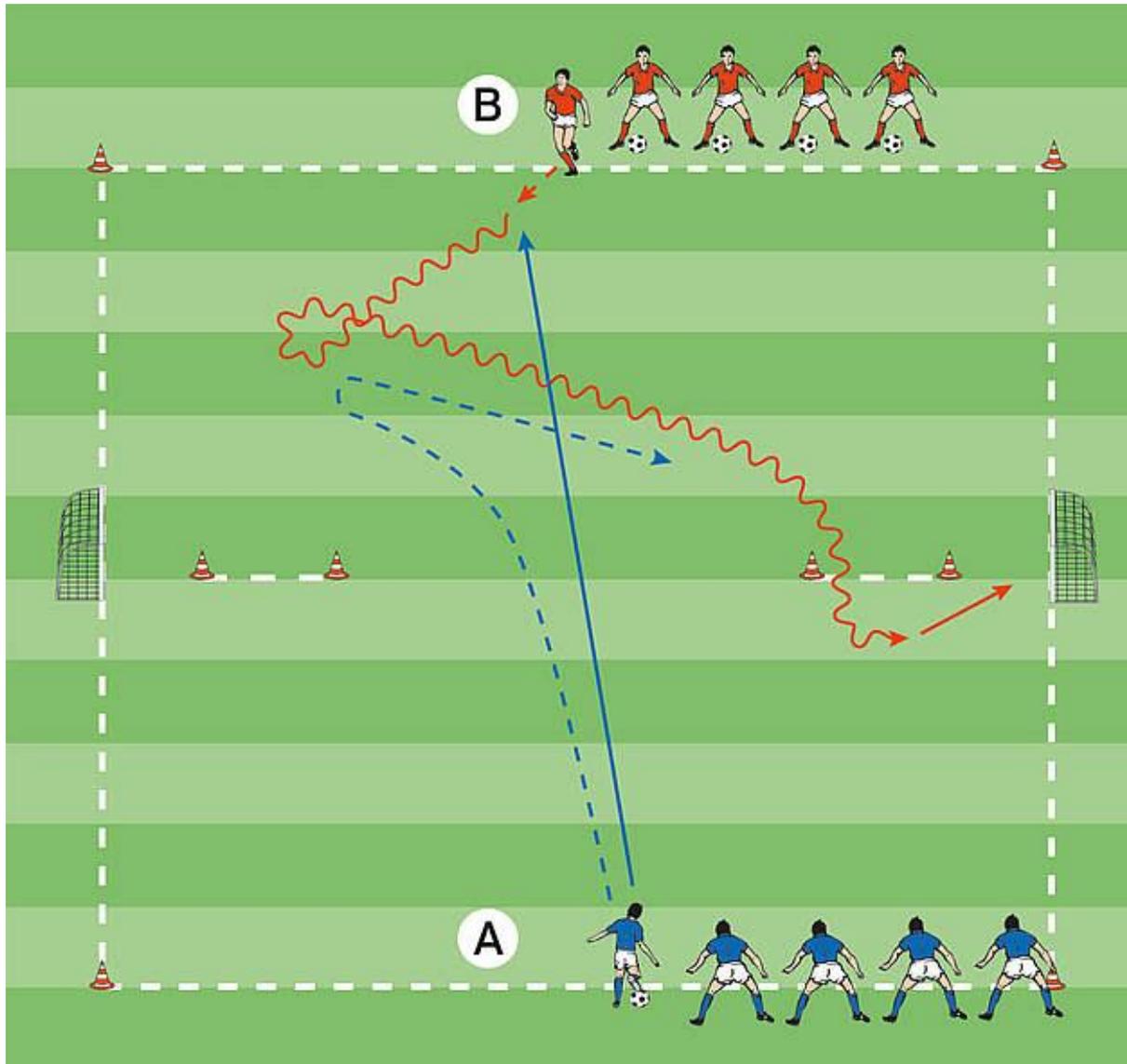


Praxiseinheit

1 gegen 1 mit Gegner von der Seite



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 2 Mini- und 2 Hütchentoren errichten.
- Die Spieler auf die Startpositionen verteilen.
- A mit Ball, B ohne.

Ablauf

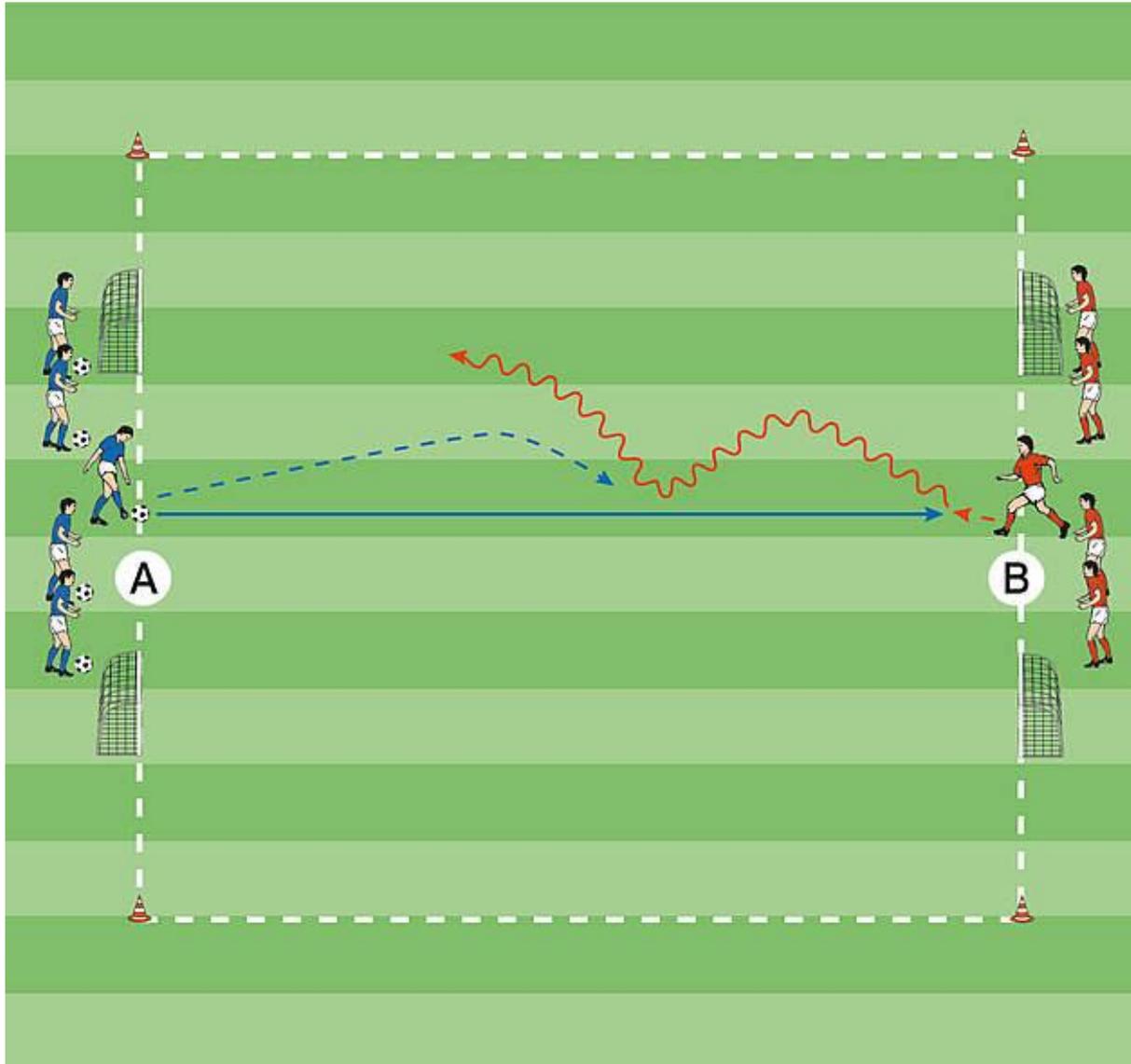
- A passt zwischen den Hütchentoren hindurch zu B und läuft seinem Pass nach.
- B muss zunächst eines der Hütchentore durchdribbeln, bevor er auf eines der Minitore abschließen darf.
- Dazu darf er beliebig oft die Richtung wechseln und den Verteidiger mit schnellen Richtungsänderungen abschütteln.
- Erobert A den Ball, kontert er direkt auf eines der Minitore.
- Der Angreifer sollte das Zuspiel direkt zu einer Seite mitnehmen und je nach Verhalten des Verteidigers durch das nahe Hütchentor durchbrechen oder mit einer situativen Finte die Richtung wechseln.
- Nach dem Durchbruch abschließen oder nochmals die Richtung wechseln, falls der Verteidiger das nahe Minitor zustellt.

Hinweis

- Die Ausrichtung der Tore provoziert 1-gegen-1-Situationen mit von der Seite kommenden Gegenspielern.

Praxiseinheit

1 gegen 1 mit Gegner frontal



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit je 2 Minatoren auf den Grundlinien errichten.
- 2 Teams einteilen und den Startpositionen zwischen den Minatoren zuweisen.
- A mit Ball, B ohne.

Ablauf

- A passt zu B und läuft seinem Pass nach.
- B nimmt das Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die Minatore an und mit.
- A kontert nach Balleroberung.
- Der Angreifer täuscht einen Durchbruch zu einer Seite an und dribbelt je nach Gegnerverhalten zur anderen Seite weg oder bricht auf der angetäuschten Seite durch.
- Finten in einer frontalen 1-gegen-1-Situation stets mit einem Tempowechsel verbinden und zielstrebig abschließen (Pass ins Minitor).

Hinweis

- Die Ausrichtung der Tore provoziert 1-gegen-1-Situationen mit von vorne kommenden Gegenspielern.

Organisation

- Auf der Grundlinie und 16 Meter hinter der Mittellinie je ein Tor mit Torhüter errichten.
- 2 Teams zu je 5 Spielern einteilen.
- Je 3 Spieler der Mittelzone zuweisen.
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in beiden Endzonen postieren.

Ablauf

- Der Torhüter von Blau eröffnet das Spiel mit einem Abwurf auf den Verteidiger vor dem Tor oder einen Spieler aus der Mittelzone.
- Freier Spielaufbau im 4 gegen 4 mit anschließendem Spiel in die Tiefe.
- Dazu darf sich der Angreifer von Blau in die Mittelzone lösen, um ein mögliches Zuspiel sofort nach vorne an- und mitzunehmen und im 1 gegen 1 oder im Zusammenspiel mit nachrückenden Spielern zum Torabschluss zu kommen.
- Der gegnerische Verteidiger agiert dabei ausschließlich in der hinteren Zone.
- Die Spieler aus der Mittelzone dürfen zum Torabschluss in die hintere Zone nachrücken.
- Ein Torabschluss setzt jedoch keine Kombination über den zentralen Angreifer voraus.

Hinweise

- In der Spielfeldmitte kommt es zu unterschiedlichen 1-gegen-1-Situationen, die die zuvor erlernten Grundbewegungen sowie das rechtzeitige und richtige Lösen vom Gegner erfordern.
- Die Spielfeldmaße betonen das Spiel in die Tiefe und das schnelle Nachrücken der Spieler aus dem Mittelfeld.