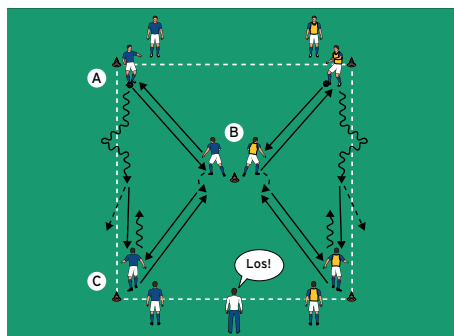
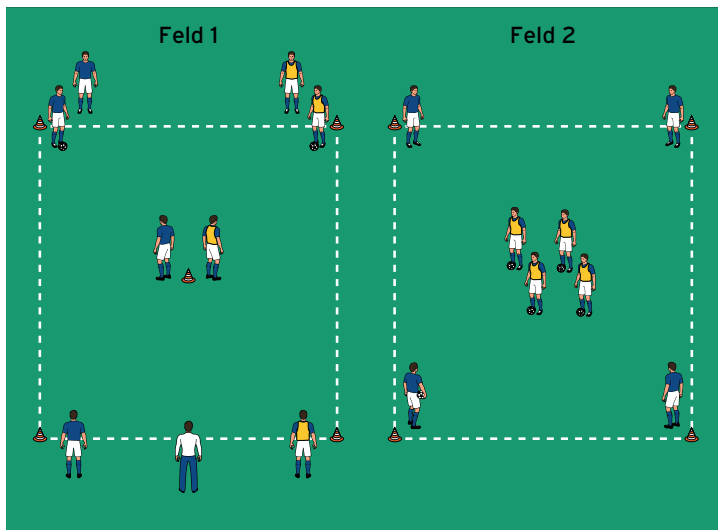
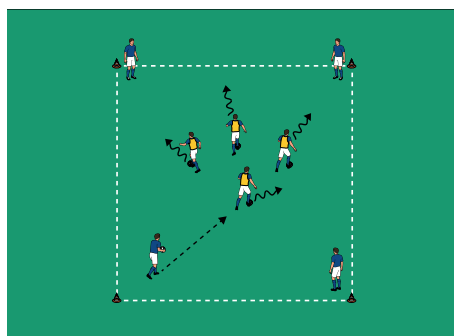


THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften bilden und an jeweils 2 Hütchen gegenüber aufstellen.
- ▶ Jedes Team benennt 1 Anspieler, der sich am mittleren Hütchen postiert.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler zum Anspieler, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- ▶ Anschließend nimmt der Startspieler nach vorne an und mit und führt eine Finte aus.
- ▶ Danach passt er zum Spieler gegenüber, der ebenfalls zum Anspieler spielt usw.
- ▶ Welches Team ist zuerst fertig?

ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften bilden (Läufer und Fänger).
- ▶ Die Läufer dribbeln im Feld.
- ▶ Die Fänger verteilen sich an den Eckhütchen, 1 Fänger mit Ball.
- ▶ Der erste Fänger startet mit dem Ball in der Hand und versucht, den Ball eines Läufers aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welches Team spielt zuerst alle 4 Bälle aus dem Feld?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern werden die Spieler spielerisch auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das offensive 1 gegen 1, vorbereitet.
- ▶ In Feld 1 sollen sie flüssig in die Bewegung mitnehmen und eine Finte in das Dribbling einbauen.
- ▶ In Feld 2 lernen sie Ausweichbewegungen mit Ball.
- ▶ Die Anspieler in Feld 1 nach jedem Durchgang wechseln.