

Trainingseinheit

Nr: 1	KW:	Ziel: Schulung Zweikampfverhalten (1:1)
Programm		Dauer
Aufwärmen Mit Hütchen abgestecktes Feld für freie Bewegung im Raum mit verschiedenen Aufgaben Varianten: - Dribbeln mit links/rechts - Finten einbauen - Jonglieren - Rückwärts bewegen mit Ball Coaching Tipps: - Auf stete Bewegung achten - Beidfüßigkeit fordern - Kopf hoch! - Nicht nur im Kreis laufen		10 min
Hauptteil <i>1:1 auf dem Flügel mit Torabschluss</i> - Nach dem 2. Durchlauf Aufgaben wechseln lassen - Auf beiden Seiten gleichzeitig üben <i>1:1 zentral vor dem Tor</i> - Verteidiger nach 5-7 Aktionen wechseln - Verteidiger wird mit der ersten Ballberührung aktiv Variante: Konter auf Hütchentor nach Balleroberung <i>Dribbel & Pass Parcour</i> Für je 4-5 Spieler einen Parcour aufbauen - Wettkampf: Welche Gruppe schafft als erstes 15 Pässe durch das Hütchentor Variante: Einwurf zum Dribbler		15 min 15 min 15 min
Schlussteil <i>Abschlussspiel</i> - Freie Ballkontakte - Enger Raum - Zweikämpfe fordern und beobachten		35 min

