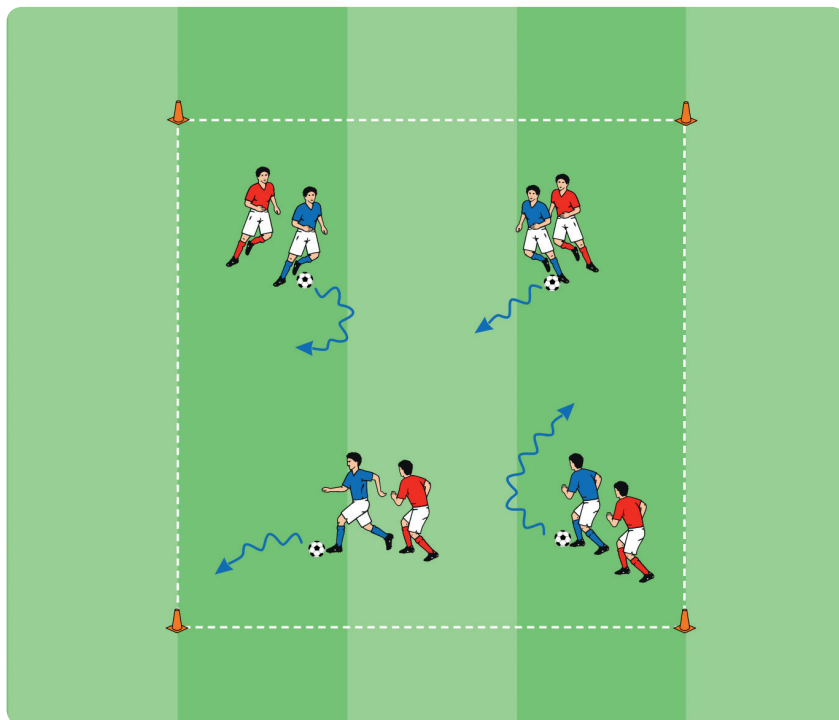


Wertebildende Trainingseinheit

1 gegen 1 mit Gegner im Rücken – Aufwärmen

In dieser Trainingseinheit geht es um Zielstrebigkeit: Diese Kompetenz benötigen Spielerinnen und Spieler, wenn sie sich im direkten Duell durchsetzen wollen. Dabei helfen Spielfreude und Kreativität.



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Spielfreude
- ▶ Teamgeist

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Welche Lösungsstrategien habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Werte werden hier angesprochen?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?

Organisation

- ▶ Für je 8 Spieler ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- ▶ Paare mit je 1 Ball bilden

Ablauf

- ▶ 1 gegen 1 mit Verteidiger im Rücken mit dem Ziel, den Ball zu sichern
- ▶ Aufgabenwechsel nach Balleroberung
- ▶ Nach 15 Sekunden Belastungszeit eine Pause von mindestens 30 Sekunden einlegen

Variation

- ▶ Erleichtern: Rücken an Rücken mit Körperkontakt und ohne Ball um den Gegner wickeln

Hinweise

- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit
- ▶ Den Kopf oben behalten, um das Feld und die anderen Spieler im Blick zu haben; immer in den freien Raum dribbeln
- ▶ Den Körper zwischen Ball und Gegner schieben; dabei ständig den Kontakt zum Ball haben und den Gegner mit einem Arm auf Abstand halten; mit dem Zusteichen des Verteidigers den Ball in den freien Raum mitnehmen

1 gegen 1 mit Gegner im Rücken – Hauptteil 2

Werte u. a.

- ▶ Respekt
- ▶ Individualität
- ▶ Kreativität

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Wie ist es gelaufen?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Um welche Werte geht es hier?

Organisation

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit Mittellinie und 2 Toren markieren
- ▶ Je Tor ein Torhüter
- ▶ 2 Teams à 8 Feldspieler bilden
- ▶ In jeder Hälfte stehen je 2 Spieler eines Teams; die übrigen Spieler stehen außerhalb des Feldes (gemäß Abbildung)

Ablauf

- ▶ Ein Torhüter eröffnet das Spiel
- ▶ 2 gegen 2 in der Aufbauzone mit dem Ziel, in die Angriffszone zu passen
- ▶ Die Spieler dürfen ihre Zone nicht verlassen
- ▶ Rot kontert nach Ballgewinn
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Paare mit den Mitspielern in der jeweiligen Hälfte
- ▶ Nach einiger Zeit die Aufgaben wechseln

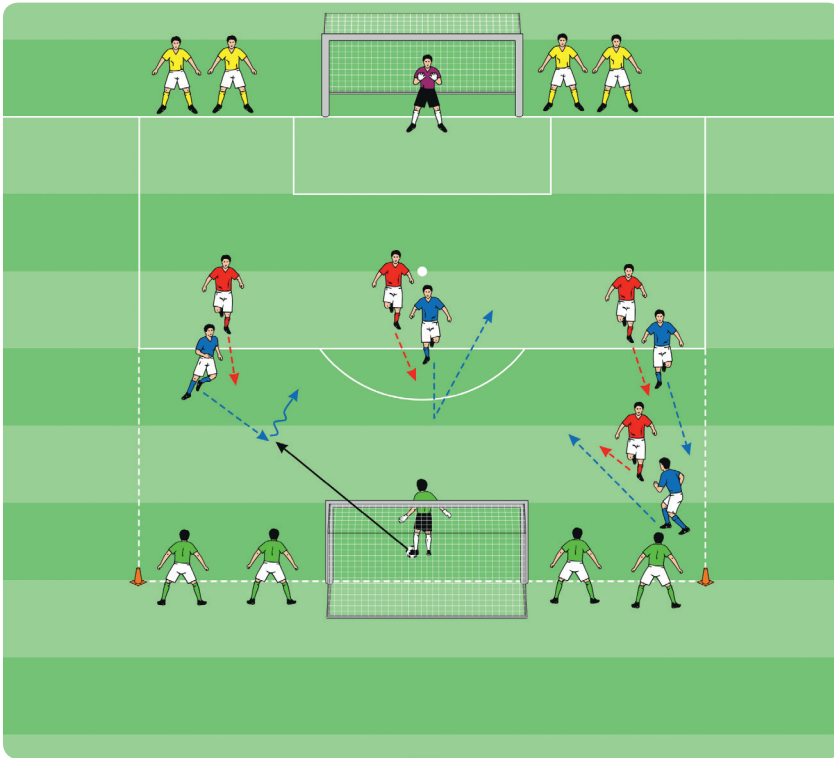
Variation

- ▶ Jeweils 1 Spieler darf in die nächste Zone nachgehen

Hinweise

- ▶ Lauffinten: für das Absetzen vom Gegner Lauffinten wie Gehen-Kommen und Kommen-Gehen einsetzen
- ▶ Freilaufen starker Fuß: zunächst quer zur Seite des schwächeren Fußes bewegen und dann explosiv diagonal in die Gegenrichtung wegstarten

1 gegen 1 mit Gegner im Rücken – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Beharrlichkeit
- ▶ Teamgeist
- ▶ Individualität

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Was ist euch aufgefallen?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Was bedeutet das für euch untereinander im Team?
- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?

Organisation

- ▶ Das Feld aus Hauptteil II beibehalten
- ▶ 4 Teams à 4 Feldspieler bilden, Tor mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Teams warten zunächst jeweils neben einem Tor

Ablauf

- ▶ Bei der Spieleröffnung des Torhüters werden die Gegenspieler in Manndeckung genommen
- ▶ Dann freies Spiel 5 gegen 5 auf die Tore
- ▶ Nach einem Treffer oder nach einiger Zeit (ca. 2 Minuten) die Teams wechseln

Variationen

- ▶ Bei der Spieleröffnung müssen alle Spieler zunächst in der Hälfte des ballbesitzenden Torhüters stehen
- ▶ Feste Zonen: Je 2 Spieler pro Team agieren in einer Hälfte

Hinweise

- ▶ Durch Freilaufbewegungen Räume schaffen und vom Gegenspieler lösen
- ▶ Nach dem Pässempfang möglichst schnell zum gegnerischen Tor aufdrehen
- ▶ Zuspiele nach Möglichkeit bereits in offener Position in freie Räume mitnehmen