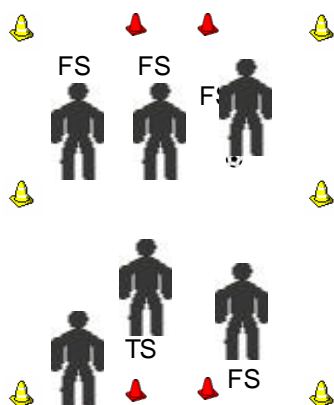


## Übung: 1:1 Situation – Erwärmen - Spiel



### 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

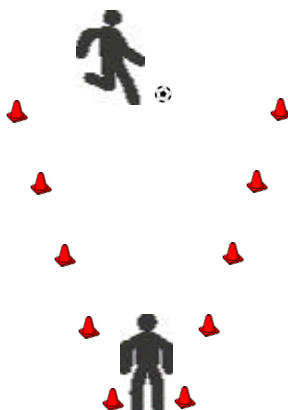
### Coaching

- 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.

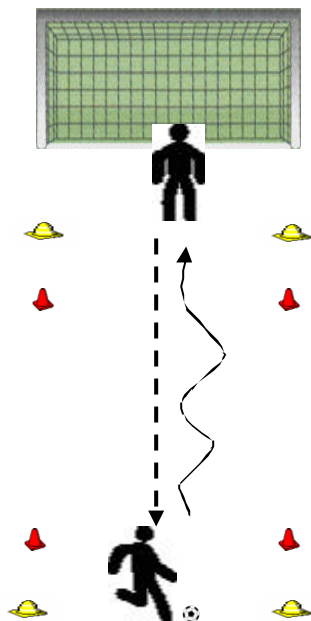
### Coaching

- 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