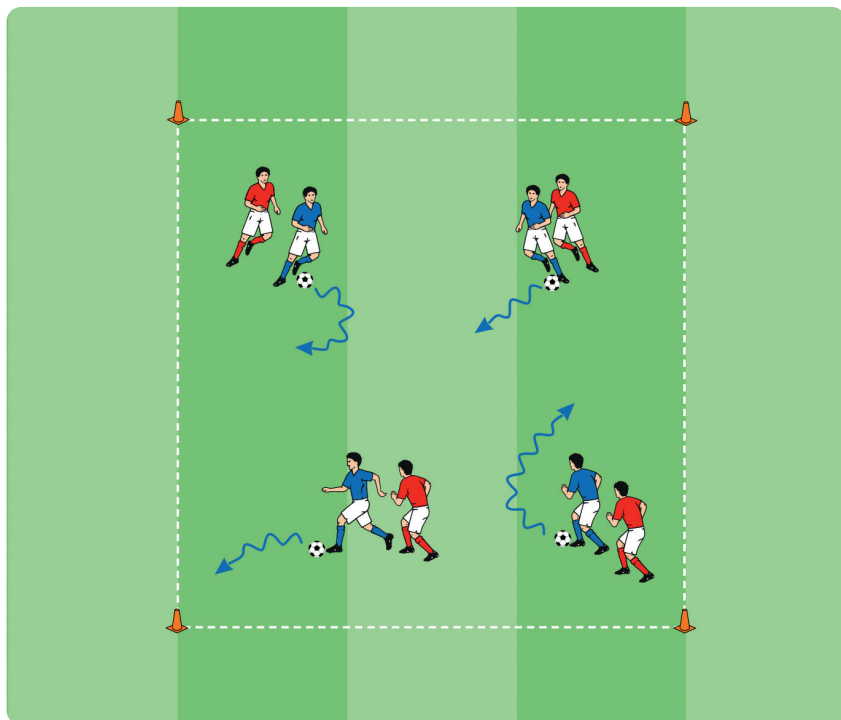


## Wertebildende Trainingseinheit

### 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

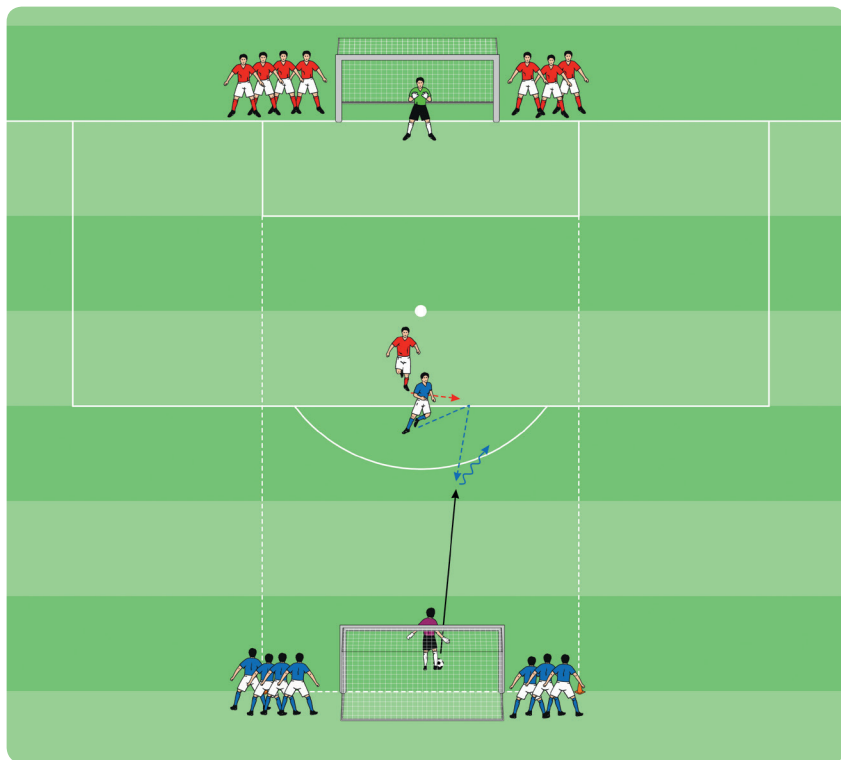
#### Variation

- ▶ 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 1



### Werte u. a.

- ▶ Beharrlichkeit
- ▶ Fairness
- ▶ Spielfreude
- ▶ Individualität
- ▶ Kreativität

### Kompetenzen u. a.

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

### Reflexion

- ▶ Was habt ihr beobachtet?
- ▶ Welche Probleme hattet ihr bei dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?

### Organisation

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern auf Torraumbreite verengen
- ▶ 2 Teams bilden und neben den Toren verteilen
- ▶ Die ersten beiden Spieler stehen mittig im Feld

### Ablauf

- ▶ Der Torhüter eröffnet auf den Angreifer
- ▶ 1 gegen 1 über maximal 20 Sekunden
- ▶ Der Verteidiger kontert nach Ballgewinn auf das Tor gegenüber
- ▶ 4 Durchgänge je Spieler, danach Aufgabenwechsel
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

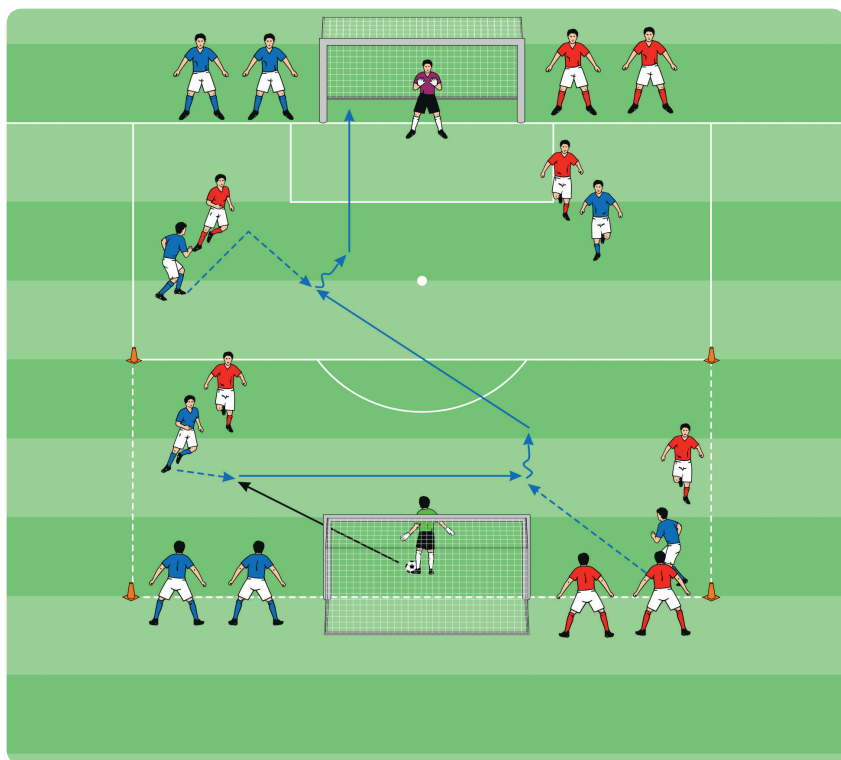
### Variationen

- ▶ Einzelwertung: Welcher Spieler gewinnt die meisten Duelle?
- ▶ Den jeweiligen Torhüter maximal einmal in das Spiel einbinden
- ▶ Die Torhüter dürfen nicht angespielt werden

### Hinweise

- ▶ Aufdrehen: lässt der Verteidiger im Rücken einen großen Abstand, sofort in eine frontale Position zum Gegner drehen
- ▶ Abrollen: deckt der Gegner extrem eng, kann der Angreifer den Körperkontakt bewusst suchen, um sich um ihn herumzuwickeln

## 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

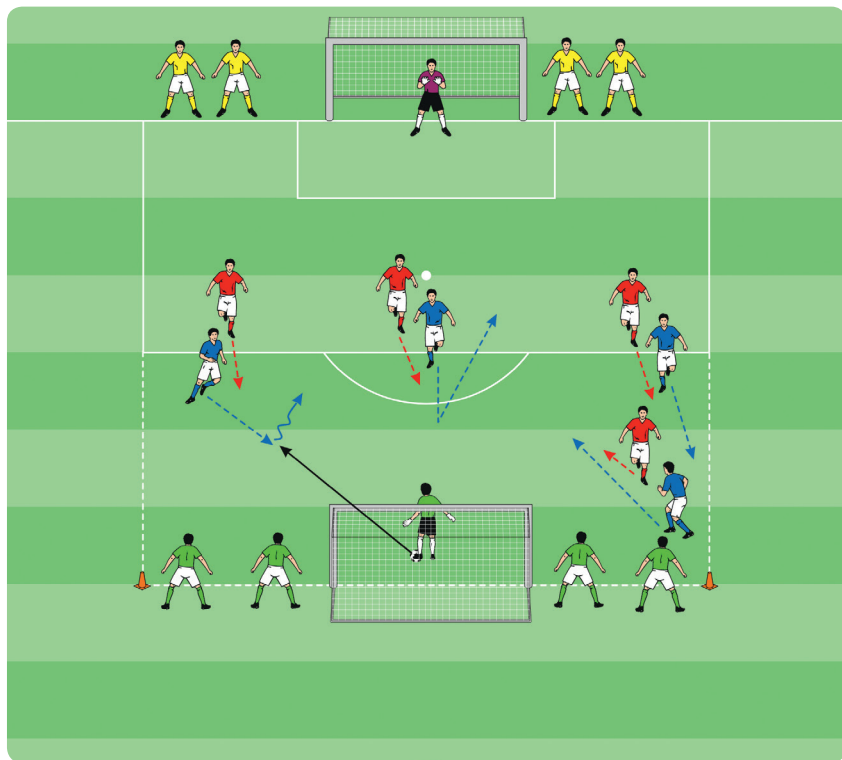
### Variation

- ▶ 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