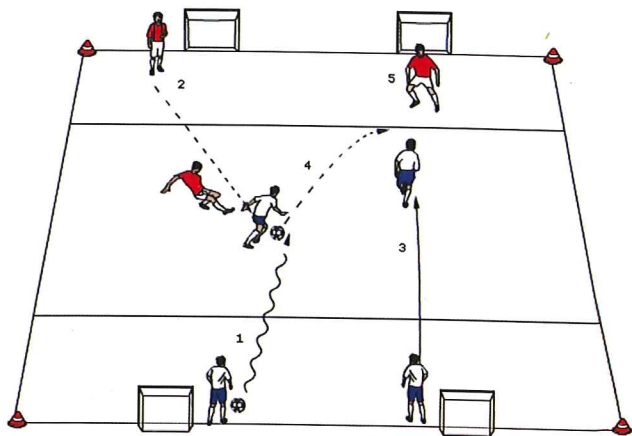


FUSSBALL

Offensives 1 gegen 1 **-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Inhalt

- Übung 01.....Aufwärmen
Übung 02.....Aufwärmen
Übung 03.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 04.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 05.....1 gegen 1 auf 4 kleine Tore
Übung 06.....1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss
Übung 07.....1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss
Übung 08.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 09.....1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss
Übung 10.....1 gegen 1 mit Anspielern
Übung 11.....1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss
Übung 12.....1 gegen 1 allein auf den Torwart zu laufen
Übung 13.....1 gegen 1, Flanke verwerten
Übung 14.....1 gegen 1, Flanke verwerten
Übung 15.....Koordination, Sprint mit Ball
Übung 16.....1 gegen 1 in Wettkampfform
Übung 17.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 18.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 19.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 20.....3 gegen 3 mit Torabschluss
Übung 21.....1 gegen 1 im Strafraum
Übung 22.....1 gegen 1 mit Anspielern
Übung 23.....1 gegen 1
Übung 24.....Übungen mit Air Body
Übung 25.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 26.....1 gegen 1 mit Anspielern
Übung 27.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 28.....1 gegen 1 allein auf den Torwart zu laufen
Übung 29.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 30.....1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss
Übung 31.....1 gegen 1
Übung 32.....1 gegen 1
Übung 33.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 34.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 35.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 36.....1 gegen 1 mit Zielgenauigkeit
Übung 37.....1 gegen 1
Übung 38.....4 gegen 4 auf 2 kleine Tore
Übung 39.....1 gegen 1 mit Zielgenauigkeit
Übung 40.....Übungen mit Air-Body
Übung 41.....1 gegen 1, Gegner beobachten
Übung 42.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 43.....1 gegen 1 im bzw. vor dem Strafraum
Übung 44.....Übungen mit Air-Body, Schlusssprung
Übung 45.....1 gegen 1 auf den Flügeln
Übung 46.....Übersteiger im Wettkampfform
Übung 47.....1 gegen 1 mit Anspielern
Übung 48.....1 gegen 1 mit Torabschluss
Übung 49.....Finten, 1 gegen 1
Übung 50.....1 gegen 1, Koordination

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ Aufwärmen	ca. 15 Minuten

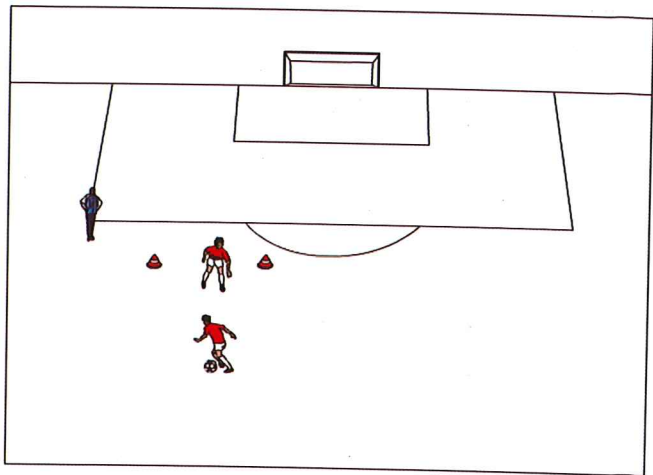
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Aus den Hütchen wird ein ca. 3 m großes Tor gebildet. Ein Spieler ist der Angreifer und ein Spieler ist der Abwehrspieler. Der Angreifer hat den Ball und der Abwehrspieler steht zwischen den Hütchen. Der Angreifer versucht nun an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und durch die Hütchen zu dribbeln. Wenn er es geschafft hat, tauschen die Spieler die Positionen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ Aufwärmen	ca. 20 Minuten

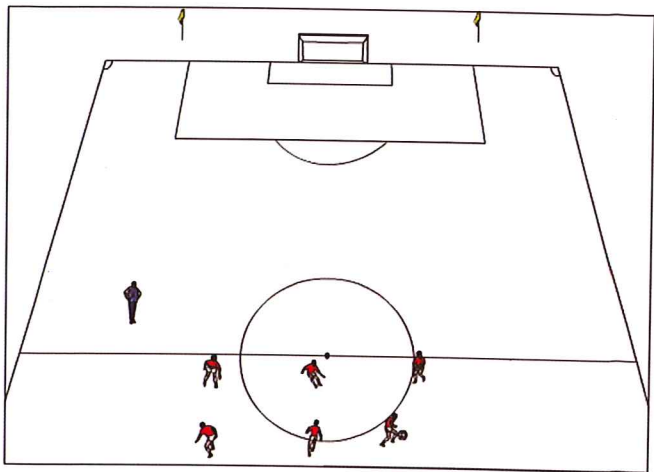
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Ein Spieler des Teams steht auf der Grundlinie mit dem Ball und der andere Spieler gegenüber. Die Spieler laufen nun auf die andere Seite, wobei der Spieler mit Ball der Angreifer ist und vorwärts läuft. Der andere Spieler ist der Abwehrspieler und läuft rückwärts. Der Angreifer muss versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen. Hat er es geschafft, stoppt er den Ball, dreht sich um und wird zum Abwehrspieler. Der Andere nimmt den Ball auf und wird Angreifer.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 20 Minuten

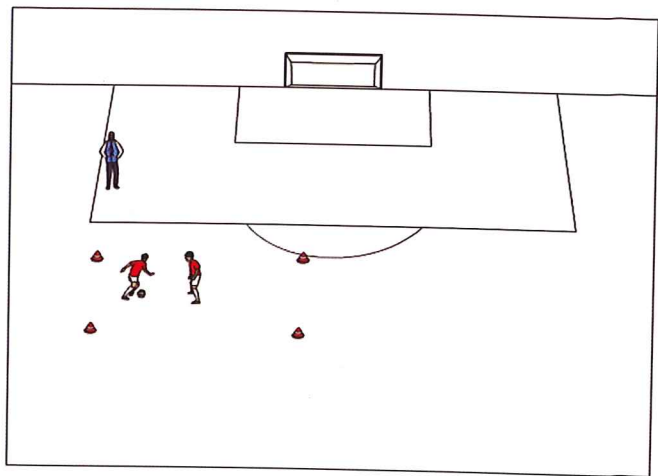
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams. Jedes Team hat einen Ball. Aus den Hütchen werden 2 Tore aufgestellt. Die Größe wird je nach Leistung der Spieler bestimmt, aber die Entfernung der Tore sollte mindestens 4 – 5 m betragen. Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Jeder Spieler muss ein Tor bewachen und gleichzeitig versuchen Tore zu erzielen. Man erzielt aber keine Tore indem man durch die Hütchen schießt, sondern man muss durch die Hütchen mit dem Ball am Fuss durchlaufen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 20 Minuten

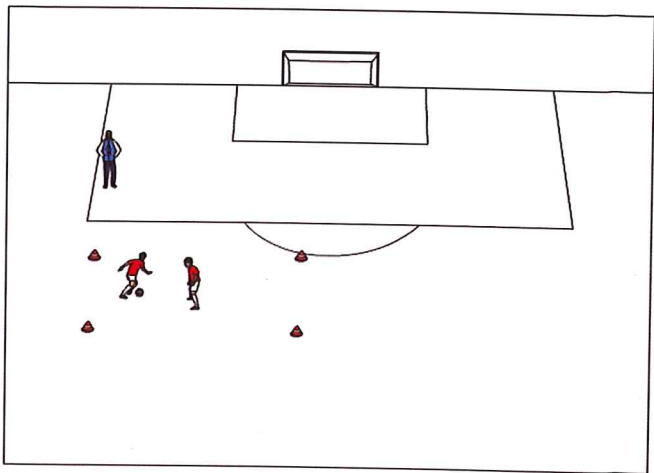
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams. Jedes Team hat einen Ball. Aus den Hütchen werden 2 Tore aufgestellt. Die Größe wird je nach Leistung der Spieler bestimmt, aber die Entfernung der Tore sollte mindestens 4 – 5 m betragen. Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Jeder Spieler muss ein Tor bewachen und gleichzeitig versuchen Tore zu erzielen. Man erzielt nur ein Tor, wenn man mit dem schwachen Fuss schießt und der Ball durch das Hütchentor geht.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 auf 4 kleine Tore 	ca. 20 Minuten

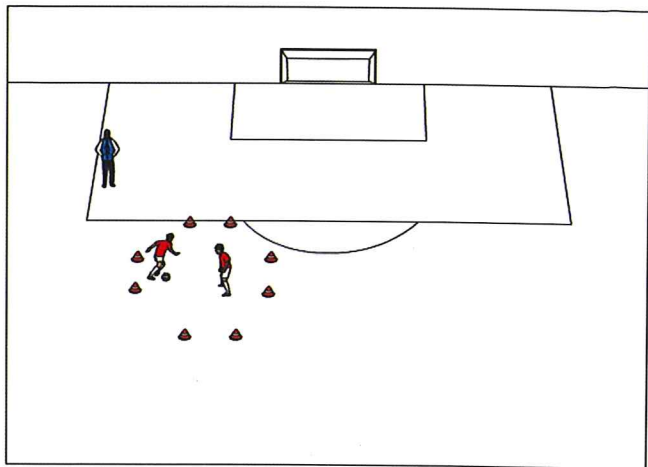
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams. Jedes Team hat einen Ball. Aus den Hütchen werden 4 kleine Tore gebildet. Der Abstand sollte ca. 1 - 1,5 m betragen. Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Jeder darf auf jedes Tor schießen. Ein Tor wird erzielt, indem der Spieler mit dem Ball am Fuss rückwärts durch ein Tor läuft. Man darf aber nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Tor laufen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

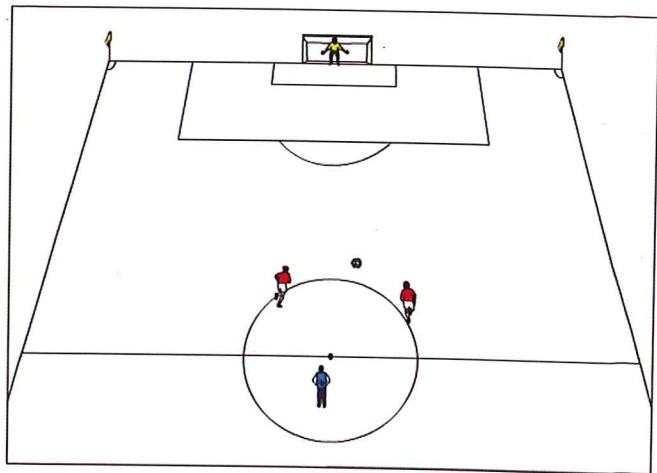
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich an die Mittellinie. Der Trainer steht dort mittig und hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Der Trainer rollt den Ball nach vorne. Die Spieler sprinten gleichzeitig los und versuchen den Ball zu erreichen. Wer den Ball zuerst erreicht hat, ist Angreifer, der andere Spieler ist Verteidiger. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss, wenn der Verteidiger den Ball nicht erkämpfen konnte.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss 	ca. 20 Minuten

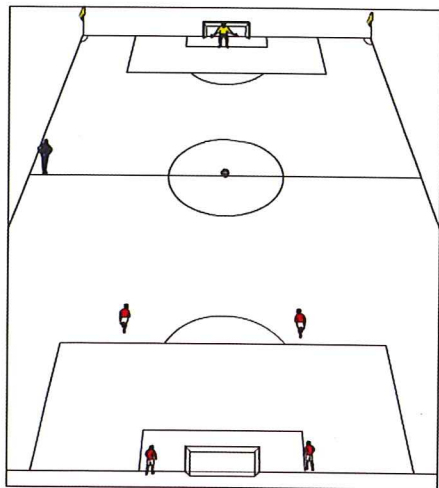
Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Der Ball wird auf den Mittelpunkt gelegt. Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich links und rechts neben das Tor ohne Torwart. Nach Zeichen des Trainers sprinten die Spieler gleichzeitig los und versuchen den Ball als erstes zu erreichen. Wer den Ball zuerst hat ist Angreifer, der Spieler ohne Ball ist Verteidiger. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss, sofern der Verteidiger den Ball nicht erkämpft hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

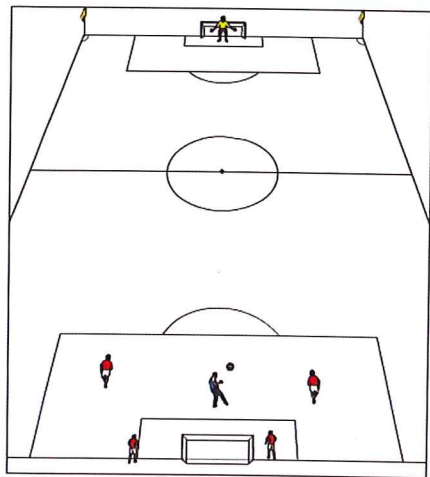
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler bilden zwei Teams. Je ein Spieler steht links und recht vom Tor. Der Trainer steht mit einem Ball im 16 m Raum des Tores, wo die Spieler stehen. Der Trainer macht jetzt einen Hochschuss nach vorne. Die Spieler laufen in dem Moment des Schusses los und versuchen den Ball anzunehmen und weiter zu dribbeln. Wer den Ball hat ist Angreifer, der andere Spieler ist Abwehrspieler. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

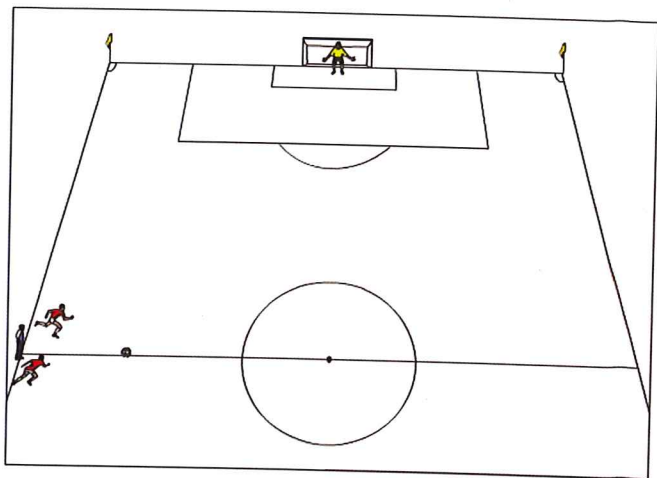
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler bilden zweier Teams. Die Spieler stellen sich an der Auslinie bei der Mittellinie auf. Ein Spieler steht links von der Mittellinie und der andere Spieler steht rechts. Der Trainer steht zwischen den Spielern und hat einen Ball. Der Trainer rollt den Ball jetzt an der Mittellinie entlang. Die Spieler laufen gleichzeitig los und versuchen den Ball zu erreichen. Wer den Ball zuerst erreicht hat ist Angreifer, der andere Spieler wird zum Abwehrspieler. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Anspielern 	ca. 25 Minuten

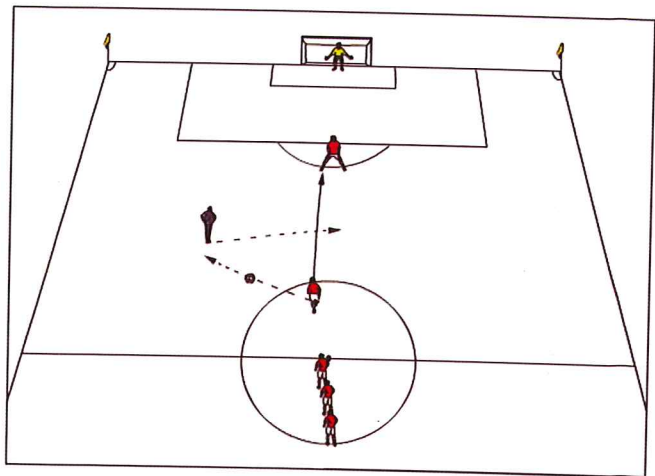
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 18 m. Der erste Spieler dribbelt los, passt den Ball zu dem Trainer. Dieser spielt den Ball dem Spieler in den Lauf. Dann versucht der Spieler an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und den Angriff mit einem Torschuss abzuschliessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss 	ca. 30 Minuten

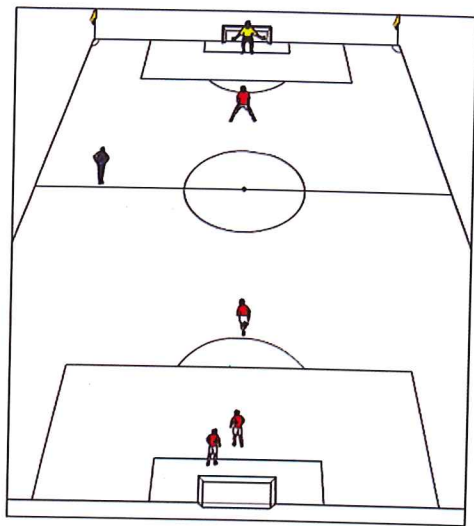
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball in den anderen Strafraum in einer Reihe auf. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 20 m vor dem Strafraum beim Torwart. Der erste Spieler dribbelt los, sprintet über das ganze Spielfeld mit dem Ball, versucht dann den Abwehrspieler auszuspielen und mit einem Torschuss abzuschliessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 allein auf den Torwart zu laufen 	ca. 25 Minuten

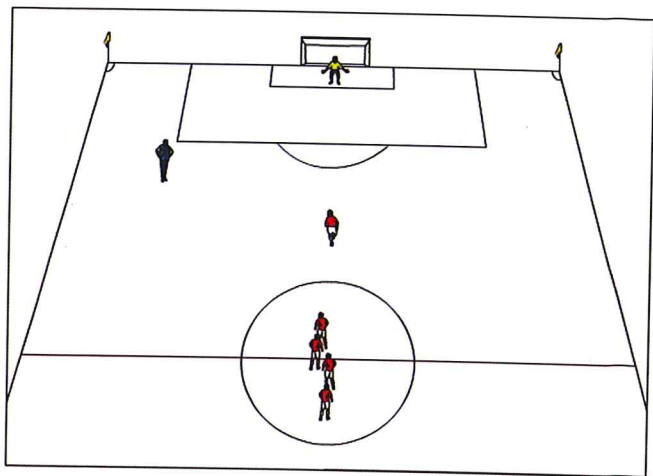
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie in einer Reihe auf. Der erste Spieler dribbelt los. Wenn der Spieler auf ca. 17 – 19 m ist, kommt der Torwart raus und versucht den Spieler am Torabschluss zu hindern. Der Spieler versucht den Torwart auszuspieren und ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Flanke verwerten 	ca. 30 Minuten

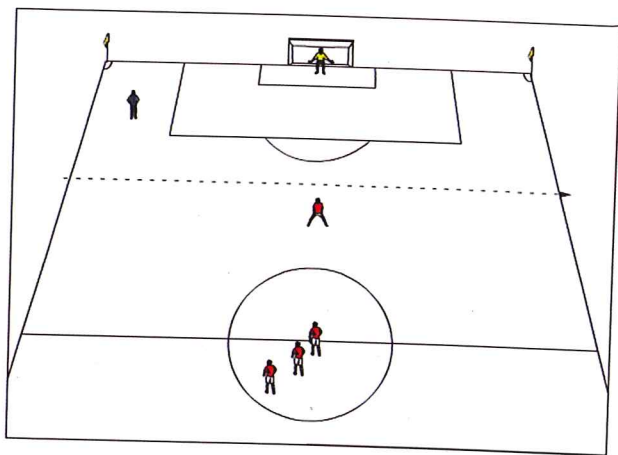
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Der Trainer steht neben dem 16 m Raum als Anspieler. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 23 m. Die restlichen Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu und muss versuchen diesen auszuspielen. Der Abwehrspieler darf nur bis ca. der Höhe der gestrichelten Linie abwehren, danach lässt er den Angreifer laufen. Wenn der Angreifer am Abwehrspieler vorbei ist, passt er den Ball zu seinem Trainer (kann auch ein Spieler sein), läuft dann weiter in den Strafraum und wartet auf die Flanke.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Flanke verwerten 	ca. 30 Minuten

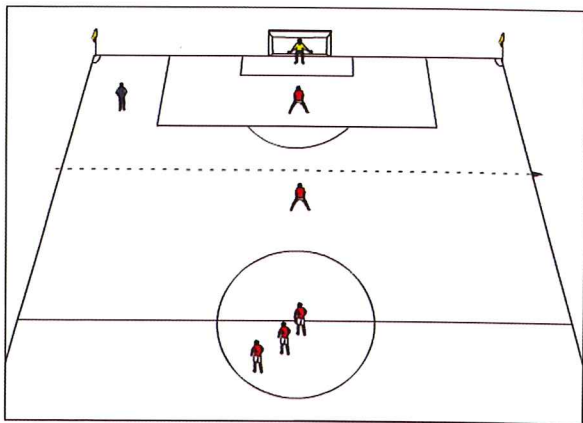
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Der Trainer steht neben dem 16 m Raum als Anspieler. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 23 m. Ein Abwehrspieler steht im Strafraum. Die restlichen Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu und muss versuchen diesen auszuspielen. Der 1. Abwehrspieler darf nur bis ca. der Höhe der gestrichelten Linie abwehren, danach lässt er den Angreifer laufen. Wenn der Angreifer am Abwehrspieler vorbei ist, passt er den Ball zu seinem Trainer (kann auch ein Spieler sein), läuft dann weiter in den Strafraum und wartet auf die Flanke und muss sich dann gegen den 2. Abwehrspieler durch setzen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Sprint mit Ball 	ca. 30 Minuten

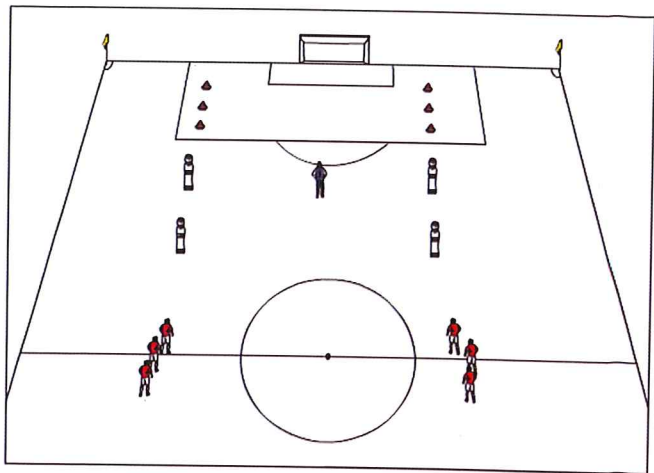
Übungsablauf:

Die Air Bods und Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Bei jedem Team hat der erste Spieler einen Ball. Die ersten beiden Spieler dribbeln auf Zeichen des Trainers los. Vor dem erstem Air Body muss eine Körpertäuschung gemacht und dann vorbei gedribbelt werden. Vor dem zweiten Air Body muss ein Übersteiger gemacht und dann durch die Hütchen gedribbelt werden. Dann sprinten die Spieler zurück zu ihrem Team und übergeben den Ball. Er darf nicht gepasst werden, sondern muss übergeben werden.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, Air Bods

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 in Wettkampfform	ca. 20 Minuten

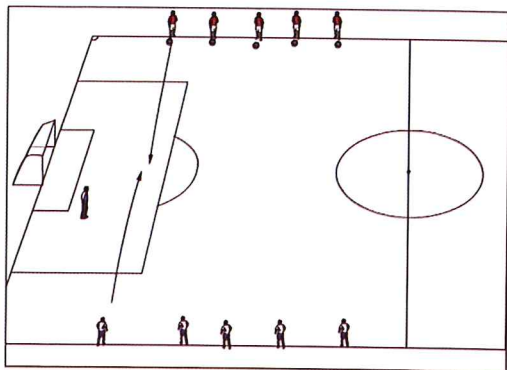
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht mit Ball auf der einen Seite der Grundlinie und das andere Team ohne Ball auf der anderen Seite. Jeder Spieler steht einem anderen gegenüber. Auf Zeichen des Trainers laufen alle Spieler gleichzeitig los, ab dann läuft die Uhr. Jeder läuft seinem Gegenüber entgegen. Der Spieler mit Ball versucht so schnell wie möglich an seinen Gegenspieler vorbeizukommen. Der andere Spieler versucht ihn daran zu hindern. Sobald der Angreifer aber einmal vorbei ist, muss er ihn laufen lassen. Der Angreifer und der Verteidiger laufen dann weiter durch an die Seitenlinie. Der Trainer stoppt die Zeit und merkt sich wie lange die Angreifer gebraucht haben, um komplett auf die andere Seite zu laufen. Dann kriegen die anderen Spieler, die eben Verteidiger waren, den Ball und werden zu Angreifern. Der Trainer stoppt die Zeit erneut. Welches Team am schnellsten war, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, Stoppuhr

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 25 Minuten

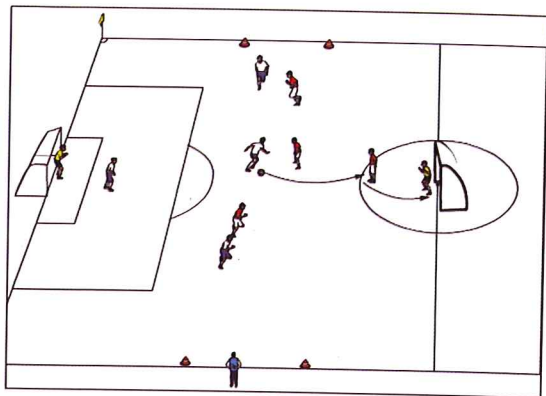
Übungsablauf:

Aus den 4 Hütchen wird ein Feld in einer Spielfeldhälfte markiert. Die Größe wird je nach Anzahl der Spieler bestimmt. Das zusätzliche Tor wird auf die Mittellinie gestellt. In jedem Tor steht ein Torwart. Die Mannschaft bildet 2 Teams, wobei je ein Spieler als Abwehrspieler vor dem Tor stehen darf, also außerhalb des Hütchenfelds. Der Rest der Mannschaft bleibt im Hütchenfeld. Die Spieler spielen jetzt in dem Hütchenfeld. Es darf immer nur ein Spieler das Hütchenfeld verlassen und das auch nur wenn er in Ballbesitz ist. Der Spieler darf das Feld nur zu der Seite hin verlassen, wo auch das Tor steht auf das er spielt. Wenn ein Spieler das Feld verlässt, muss er versuchen mit einem Torerfolg abzuschliessen, woran ihn aber der Abwehrspieler der außerhalb des Hütchenfelds steht und der Torwart versuchen muss dran zu hindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, zusätzliche Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 25 Minuten

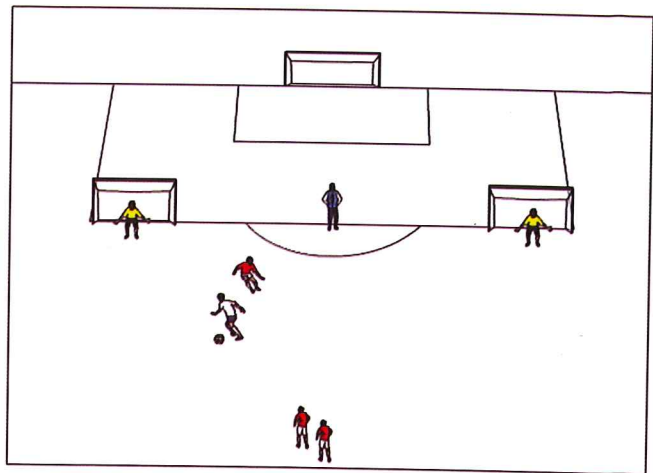
Übungsablauf:

Die beiden Tore werden – wie in der Grafik zusehen – links und rechts auf die Strafraumlinie gestellt. In jedem Tor befindet sich ein Torwart. Ein Abwehrspieler bewacht die Tore. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball kurz vor der Mittellinie auf. Der erste Spieler beginnt. Er fängt an zu dribbeln. Der Abwehrspieler greift ihn an. Der Angreifer darf sich das Tor aussuchen auf das er schiessen möchte und kann das auch mit geschickten Finten gut nutzen. Der Angriff ist abgeschlossen, wenn der Verteidiger den Ball hat oder der Angreifer auf ein Tor geschossen hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, zusätzliche Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 25 Minuten

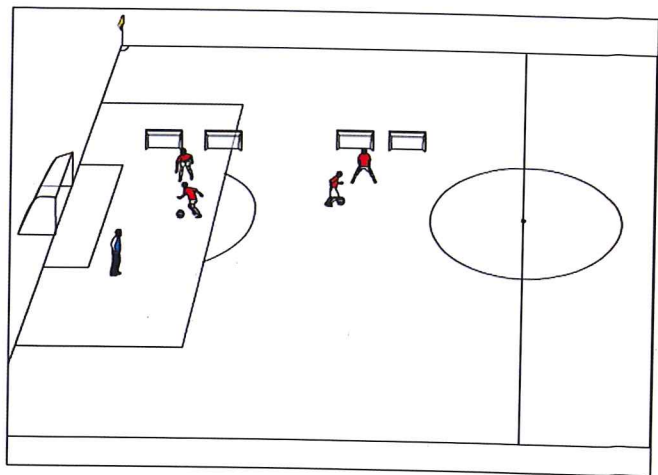
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet Zweier-Teams. Jedes Team hat einen Ball und 2 Tore. Die Tore werden in einem kleinen Abstand nebeneinander aufgestellt. Ein Spieler ist zu Beginn Abwehrspieler und ein Spieler ist Angreifer. Der Angreifer versucht nun an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und ein Tor zu erzielen, wobei es egal ist auf welches Tor er schießt. Man kann die Positionen nach jedem Angriff tauschen oder nachdem der Angreifer 5 Tore erzielt hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, zusätzliche Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 3 gegen 3 mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

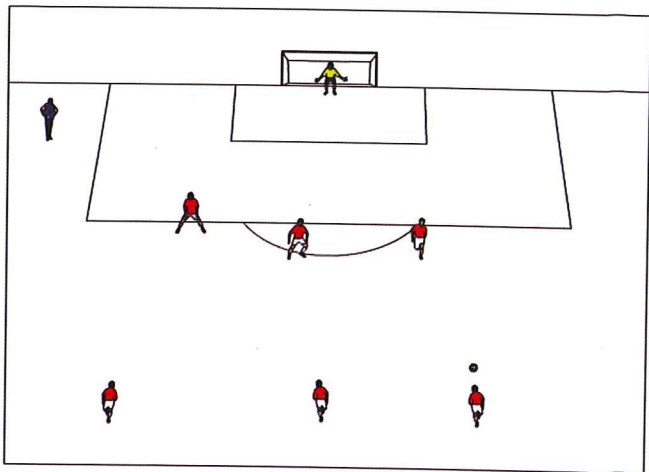
Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Es werden zu Beginn 3 Abwehrspieler ausgesucht. Der Rest der Mannschaft bildet dreier Teams. Jedes dreier Team hat einen Ball. Die Spieler spielen jetzt 3 gegen 3. Die Angreifer versuchen mit geschicktem Passspiel und Finten an den Angreifern vorbeizukommen und mit einem Torschuss abzuschliessen. Die Spieler außen können auch versuchen eine Flanke zu schlagen. Nach dem Angriff werden die Angreifer zu Verteidigern und die Abwehrspieler stellen sich hinter die anderen dreier Teams.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 im Strafraum	ca. 25 Minuten

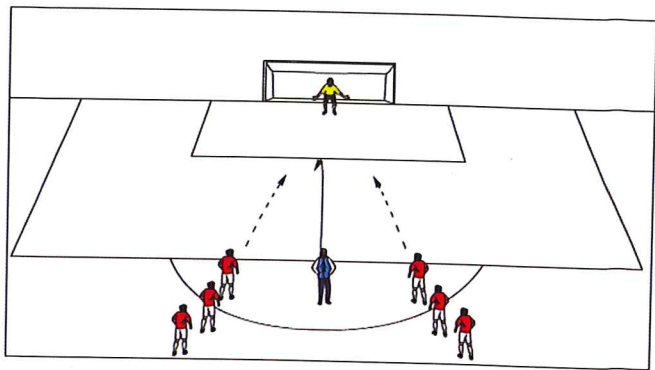
Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Es werden 2 Teams gewählt. Der Trainer steht mit dem Rücken zum Tor auf ca. 17 – 19 m. Bei dem Trainer liegen die Bälle. Das eine Team steht links vom Trainer und das andere Team steht rechts. Der Trainer wirft den Ball über seinen Kopf hoch in den Strafraum, aber nicht zu weit. In dem Moment laufen die ersten Spieler eines Teams los und versuchen den Ball zu erreichen und ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Anspielern	ca. 10 Minuten

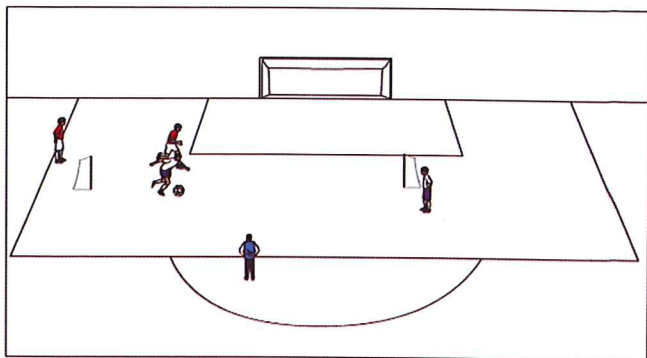
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet vierer Teams. Die Tore werden – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. Die Spieler spielen 2 gegen 2, wobei je ein Spieler im Feld ist und ein Spieler sich als Anspieler hinter dem eigenem Tor befindet. Die beiden Spieler im Feld spielen nun 1:1, wobei sie den Mitspieler hinter dem Tor als Anspieler benutzen können. Die Spieler im Feld müssen ständig in Bewegung sein. Sobald ein Tor erzielt worden ist, geht es sofort weiter in die andere Richtung. Nach ca. 5 min tauschen die Spieler, d. h. der Anspieler geht ins Feld und der Feldspieler wird zum Anspieler.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, zusätzliche Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1	ca. 8 Minuten

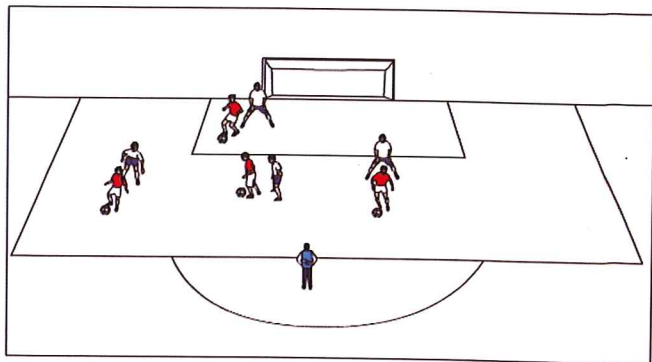
Übungsablauf:

Die Spieler tun sich zu zweit zusammen. Ein Spieler hat einen Ball. Der Spieler mit dem Ball muss jetzt "einfach" versuchen mit seinem Körper den Ball abzuschirmen. Nach 2 min wird gewechselt und der andere Spieler muss versuchen den Ball abzuschirmen. Wenn er den Ball verloren hat, muss er den Ball gleich wiederholen und ihn weiter abschirmen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, zusätzliche Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> Übungen mit Air Body 	ca. 25 Minuten

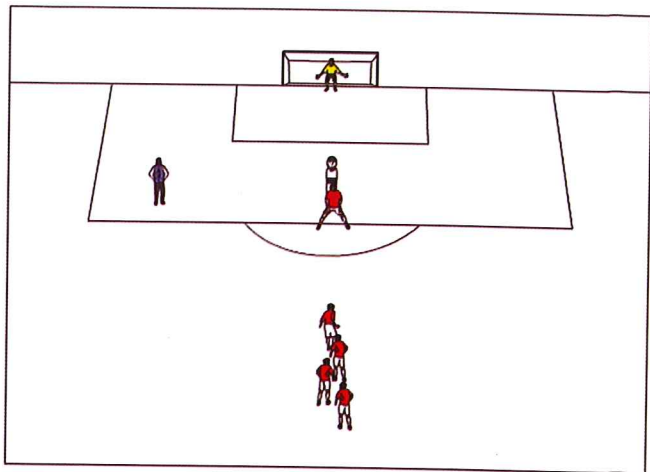
Übungsablauf:

Der Air Body wird auf ca. 11 – 13 m aufgestellt. Direkt vor dem Air Body stellt sich ein Spieler mit dem Rücken zum Tor. Die anderen Spieler bilden eine Reihe auf ca. 20 m. Die Spieler in der Reihe haben alle einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler in der Reihe passt den Ball zum Spieler vor dem Air Body. Dieser nimmt den Ball an, dreht sich mit dem Ball um den Air Body und schießt aus der Drehung heraus auf das Tor. Danach stellt er sich hinter der Reihe an und der Passgeber stellt sich vor den Air-Body.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, Air Body

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

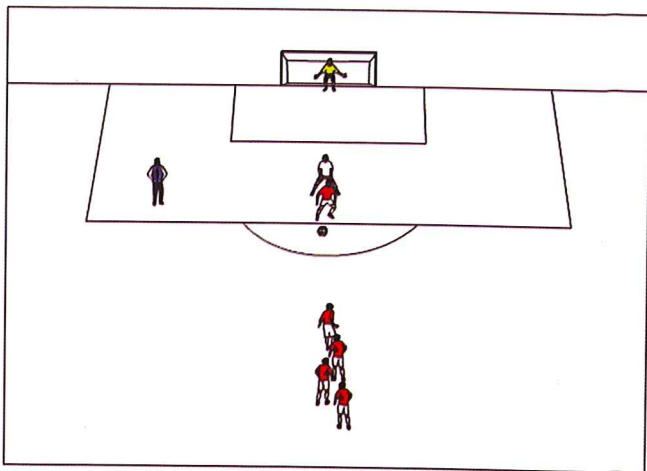
Übungsablauf:

Ein Abwehrspieler stellt sich auf ca. 11 – 13 m. Direkt davor stellt sich ein Spieler mit dem Rücken zum Tor. Die anderen Spieler bilden eine Reihe auf ca. 20 m. Die Spieler in der Reihe haben alle einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler in der Reihe passt den Ball zum Spieler. Dieser nimmt den Ball an, versucht sich mit dem Ball um den Abwehrspieler rum zu drehen und auf das Tor zu schiessen. Danach werden der Angreifer zum Abwehrspieler und der Passspieler zum Angreifer. Der Abwehrspieler stellt sich hinten an der Reihe an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Anspielern 	ca. 30 Minuten

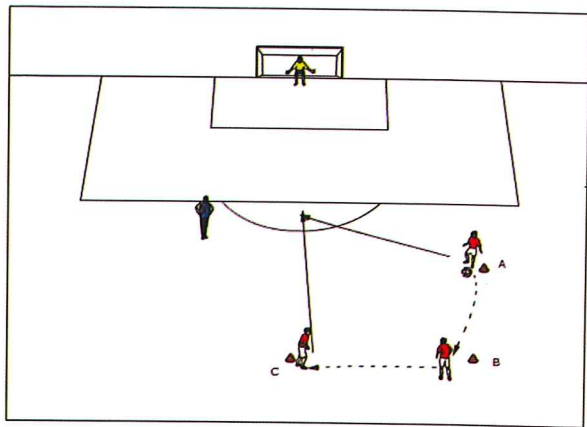
Übungsablauf:

Die 3 Hütchen werden – wie in der Abbildung zu sehen – aufgestellt. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball bei Hütchen A auf. Ein Spieler steht bei Hütchen B und ein Spieler bei Hütchen C, jeweils ohne Ball. Der Torwart steht im Tor. Spieler A passt den Ball zu Spieler B. Nach dem Pass läuft Spieler A Richtung Spielfeld Mitte und wird zum Abwehrspieler. Spieler B passt den Ball zu Spieler C. Dieser läuft dann mit dem Ball Richtung Tor und versucht den Spieler A auszuspieren und mit einem Torschuss abzuschliessen. Spieler A geht danach zu Hütchen B, Spieler B geht zu Hütchen C und Spieler C stellt sich mit einem Ball an der Reihe vor Hütchen A an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 20 Minuten

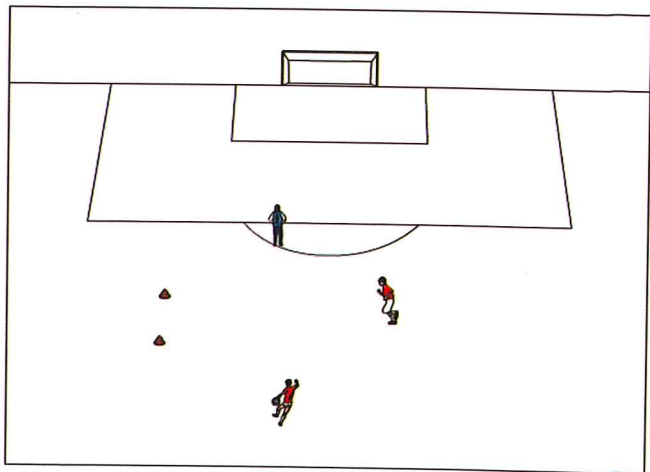
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Die Hütchen werden zu einem kleinen Tor aufgestellt. Gegenüber von dem Tor stellt sich der Angreifer und links oder rechts vom Tor stellt sich der Abwehrspieler – wie in der Grafik zu sehen. Der Abwehrspieler hat zu Beginn den Ball. Der Abwehrspieler passt den Ball zu dem Angreifer und läuft vor das Tor. Der Angreifer läuft den Ball entgegen und versucht ein Tor zu erzielen. Der Abwehrspieler versucht das zu verhindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 allein auf den Torwart zu laufen 	ca. 20 Minuten

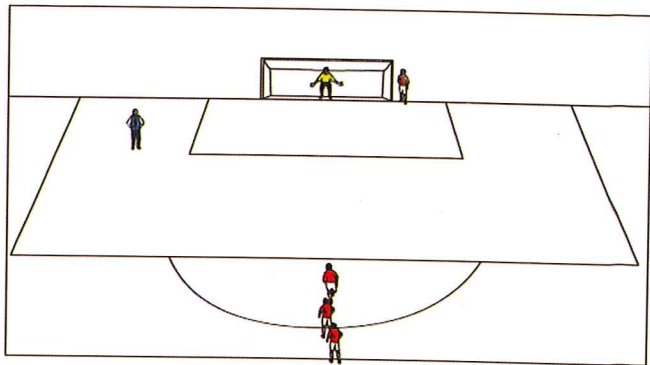
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Abwehrspieler steht neben dem Tor. Die restlichen Spieler stellen sich mit je einem Ball auf ca. 18 – 20 m in einer Reihe auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt auf das Tor zu. Sobald der Trainer Duell sagt, darf der Abwehrspieler los laufen und den Angreifer am Torschuss versuchen zu hindern. Der Trainer kann auch mal nichts sagen, so dass ein Spieler nur gegen den Torwart spielt oder er sagt es mal eher mal später, so dass die Angreifer sich immer auf neue Situationen einstellen müssen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

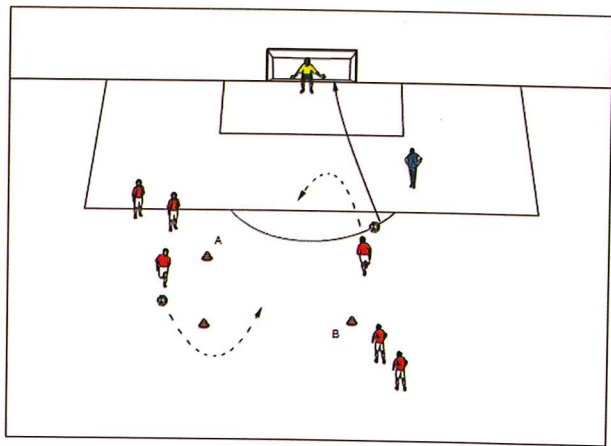
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 gleich große Teams. Jeder Spieler hat einen Ball. Das eine Team steht bei Hütchen A und das andere Team steht bei Hütchen B. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Spieler der Gruppen gleichzeitig los. Der Spieler von Hütchen B läuft direkt auf das Tor und versucht ein Tor zu erzielen und stellt sich dann als Abwehrspieler auf. Der Spieler von Hütchen A läuft erstmal um das dritte Hütchen und dann auf das Tor und versucht den Abwehrspieler auszuspielen und auf das Tor zu schießen. Danach stellt sich jeder an das Hütchen an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 nach Sprint und mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

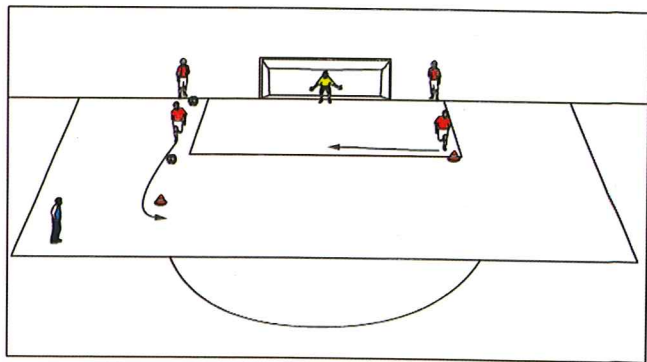
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht links neben dem Tor. Jeder Spieler hat hier einen Ball. Das Team rechts neben dem Tor hat keinen Ball. Das Hütchen vor den Spielern mit Ball wird auf ca. 12 m gestellt. Das Hütchen vor den Spielern ohne Ball wird auf ca. 5 m gestellt. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Spieler der Teams los. Beide müssen auf die Höhe ihres Hütchens laufen, wobei die Spieler ohne Ball einen kürzeren Weg haben. Die Spieler ohne Ball werden dann zum Abwehrspieler und die Spieler mit Ball müssen versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und auf das Tor zu schießen. Danach tauschen die Spieler die Seiten.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1	ca. 15 Minuten

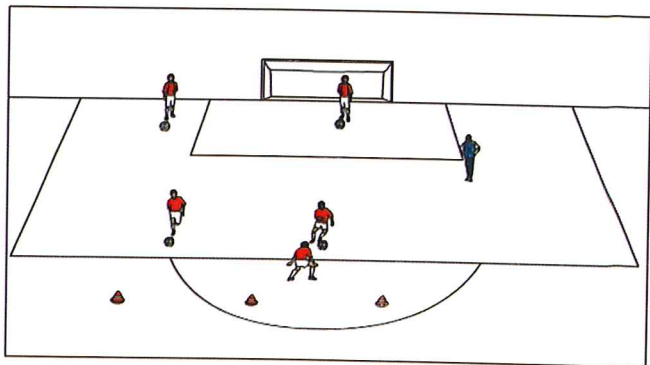
Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – zu 2 Toren aufgestellt. Davor steht ein Abwehrspieler. Der Rest der Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht links vor dem Tor und ein Team rechts. Die beiden ersten Spieler laufen gleichzeitig los und müssen versuchen durch ihr Tor zu kommen. Der Abwehrspieler kann nur ein Tor abdecken und muss sich entscheiden welchen Spieler er angreift. Es müssen beide Spieler durch ihr Tor durchlaufen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1	ca. 20 Minuten

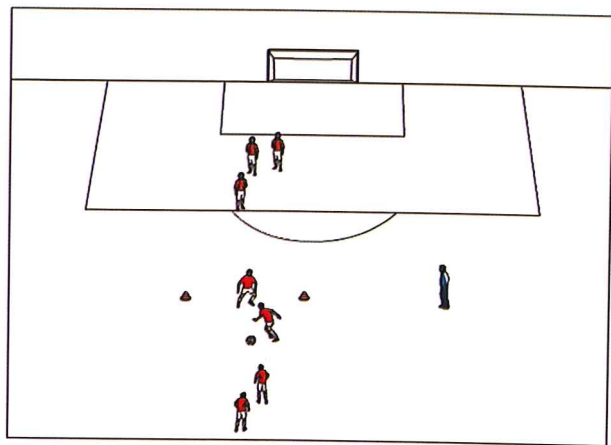
Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – zu einem Tor aufgestellt. Zwischen den Hütchen steht ein Abwehrspieler. Der Rest der Mannschaft bildet 2 Gruppen. Eine steht vor dem Abwehrspieler und die andere Gruppe steht dahinter. Der erste Spieler der Gruppe, die vor dem Abwehrspieler steht, hat einen Ball. Der erste Spieler beginnt. Er muss versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen. Hat er es geschafft, übergibt er dem ersten Spieler der anderen Gruppe den Ball und dieser muss versuchen an den Abwehrspieler vorbeizukommen. Der Abwehrspieler muss sich immer drehen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 20 Minuten

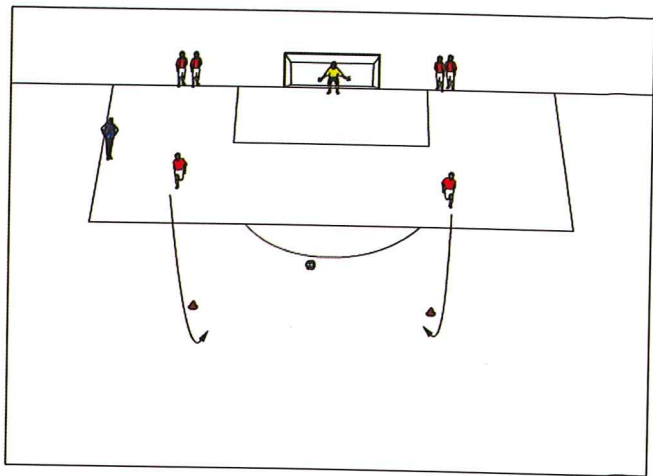
Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. Ein Ball wird mittig der Hütchen auf ca. 18 m hingelegt. Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht links und das andere Team steht rechts vom Tor. Auf Zeichen des Trainers laufen die ersten Spieler der Gruppen los. Sie laufen um das Hütchen herum und versuchen als erstes den Ball zu erreichen. Der Spieler, der den Ball hat, ist Angreifer und der andere Spieler ist Verteidiger. Der Angreifer muss versuchen mit einem Torschuss abzuschliessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 20 Minuten

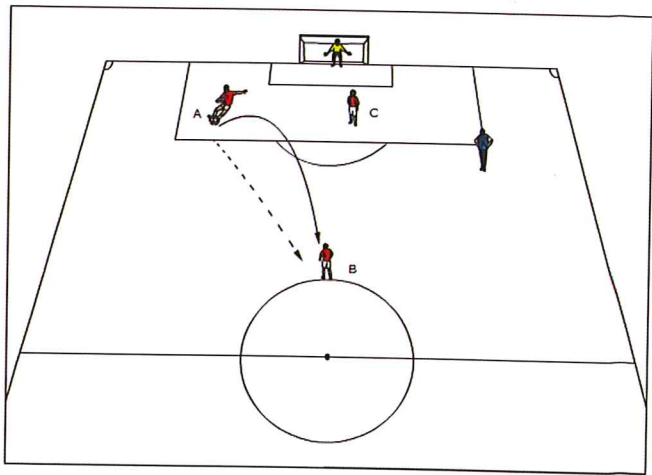
Übungsablauf:

Spieler A steht mit einem Ball im Strafraum auf ca. 12 m. Spieler B steht am Mittelkreis und Spieler C steht ebenfalls im Strafraum. Ein Torwart steht im Tor. Spieler A spielt einen hohen Ball auf Spieler B und läuft dem Ball nach. Spieler B nimmt den Ball an und versucht Spieler A auszuspielen. Wenn er an dem Spieler vorbei ist, läuft er weiter und versucht im Strafraum Spieler C auszuspielen und mit einem Torschuss abzuschliessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 mit Torabschluss	ca. 20 Minuten

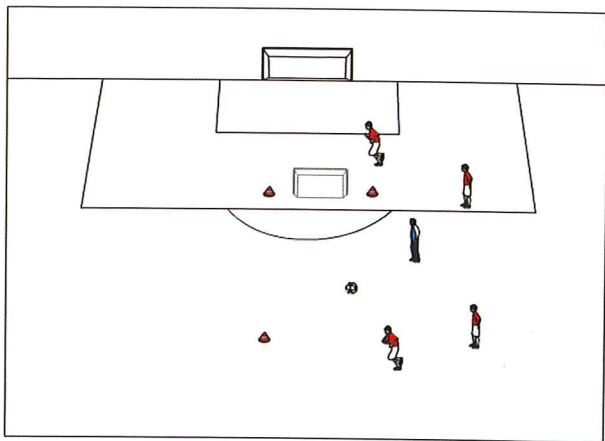
Übungsablauf:

Die 4 Hütchen werden zu einem kleinen Feld aufgestellt. Zwischen 2 Hütchen kommt das kleine Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Sie stehen – wie in der Grafik zu sehen – in einer Reihe. Der Trainer steht mittig und hat den Ball. Die ersten Spieler einer Gruppe laufen los, um beide Hütchen auf ihrer Seite herum. Der Trainer rollt inzwischen den Ball in das Feld in Richtung des Spielers, der nicht beim Tor ist. Die Spieler laufen dann in das Feld, der eine Spieler nimmt den Ball an und wird zum Angreifer und der andere Spieler wird zum Verteidiger. Der Angreifer muss versuchen ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, kleine Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 mit Zielgenauigkeit 	ca. 20 Minuten

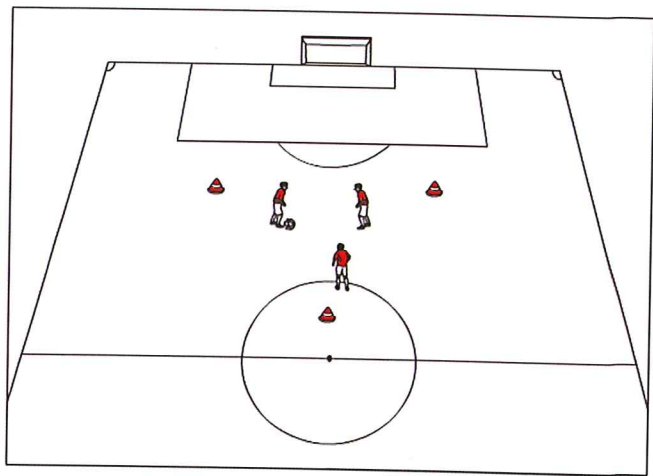
Übungsablauf:

Die 3 Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – zu einem großem Dreieck aufgestellt. 3 Spieler stellen sich in das Dreieck. Ein Spieler hat zu Beginn einen Ball. Die Spieler spielen jetzt alle gegeneinander. Ziel ist es irgendein Hütchen umzuschießen. Für jedes umgeschossene Hütchen gibt es einen Punkt, dabei ist es egal wer auf welches Hütchen schiesst.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1	ca. 15 Minuten

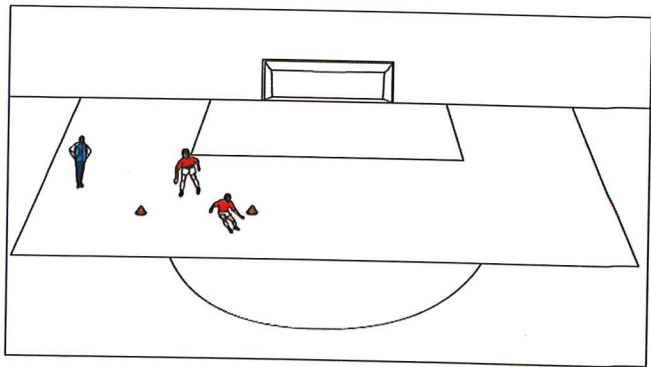
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Gruppen. Mit den Hütchen wird ein ca. 3 m großes Tor gebildet. Die Spieler haben keinen Ball und gucken beide in eine Richtung, wobei ein Spieler vor den Hütchen und der andere hinter den Hütchen stehen. Der hintere Spieler muss nun versuchen an dem vorderen Spieler vorbeizukommen und durch die Hütchen zu laufen. Der vordere Spieler darf sich nicht um drehen und muss versuchen den Spieler, ohne ihn richtig zu sehen, daran zu hindern durch die Hütchen laufen zu können.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 gegen 4 auf 2 kleine Tore 	ca. 20 Minuten

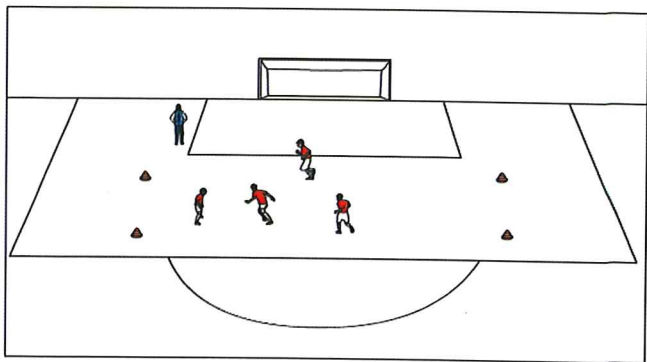
Übungsablauf:

Die 4 Hütchen werden zu 2 Toren aufgestellt. Die Mannschaft bildet vierer Gruppen und jede Gruppe geht in ein Feld. Jeder spielt gegen jeden, also 4 gegen 4. Die Spieler müssen versuchen mit dem Ball durch eines der Tore zu laufen, sie dürfen aber nicht schiessen. Wer am Ende am meisten Tore hat gewinnt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 30 Minuten

Übungsablauf:

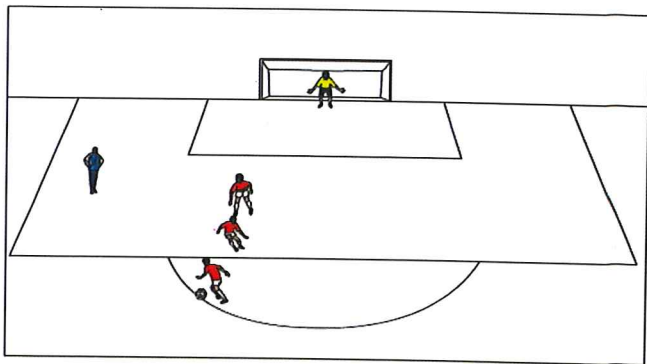
Der Torwart steht im Tor. Davor stehen 2 Abwehrspieler direkt hintereinander. Der Rest der Mannschaft stellt sich auf ca. 25 m in einer Reihe auf. Jeder Spieler in der Reihe hat einen Ball.

Der erste Spieler beginnt und muss versuchen an der Abwehr vorbeizukommen und auf das Tor zu schießen. Wobei die beiden Abwehrspieler immer versuchen ungefähr in einer Reihe zu bleiben. Sprich die beiden Abwehrspieler bilden eine Art Tandem und versuchen den Angreifer so am durchkommen zu hindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> Übungen mit Air-Body 	ca. 30 Minuten

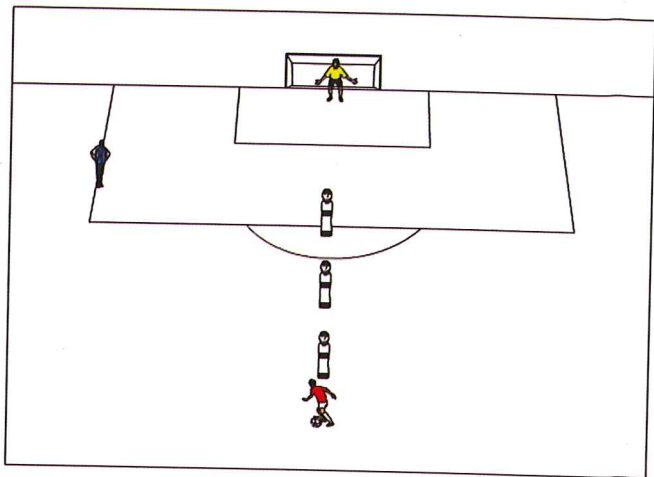
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ab ca. 16 m werden 3 Air-Bodys hintereinander aufgestellt. Die Mannschaft stellt sich in einer Reihe vor den ersten Body auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Der erste Spieler beginnt und muss z. B. vor dem ersten Body einen Übersteiger, bei dem zweiten Body eine Drehung mit Ball und bei dem dritten Body eine Finte machen. Dann muss er versuchen ein Tor zu erzielen. Der Torwart darf das Tor verlassen. Man kann sich als Trainer auch andere Sachen überlegen, wie die Spieler an einem Body vorbeikommen sollen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, Air-Bodys

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Gegner beobachten 	ca. 15 Minuten

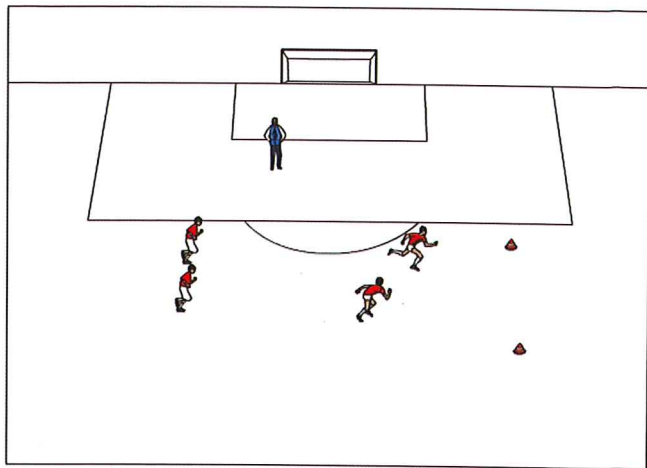
Übungsablauf:

2 Hütchen werden als "Ziellinie" aufgestellt. Die Spieler bilden zweier Gruppen. Die zweier Gruppen stellen sich auf eine gewisse Entfernung (je nach Leistung der Mannschaft) nebeneinander ohne Ball auf. Ein Spieler wird der "Chef". Dieser bestimmt das Tempo bis zur Ziellinie. Ziel ist es das beide Spieler gleichzeitig über die Linie laufen, wobei der andere Spieler den Chef immer gut im Auge behalten muss, damit er im gleichen Tempo läuft. Der Chef kann auch ruhig mal plötzlich zum kurzen Sprint ansetzen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Torabschluss 	ca. 25 Minuten

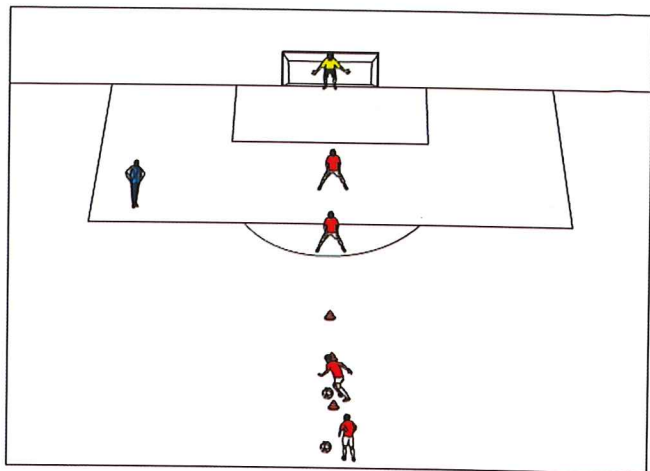
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Vor ihm stehen 2 Abwehrspieler, ein Spieler auf der Höhe von ca. 12 m und der andere Spieler auf ca. 17 m. Davor stehen 3 Hütchen. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball vor den Hütchen auf. Der erste Spieler beginnt. Er läuft mit dem Ball durch den Slalom, muss dann versuchen an dem ersten Abwehrspieler vorbeizukommen, danach an dem zweiten Abwehrspieler und dann mit einem Torschuss abschließen. Nach einem Durchgang werden die Abwehrspieler getauscht.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 im bzw. vor dem Strafraum	ca. 25 Minuten

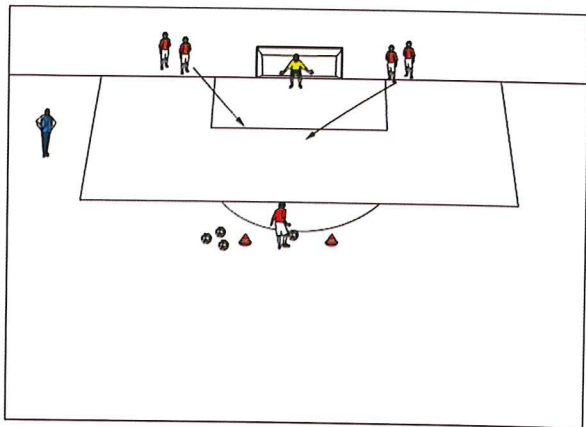
Übungsablauf:

Mit den Hütchen wird auf ca. 18 m die Stelle markiert, wo der Anspieler steht. Bei ihm liegen die Bälle. Der Torwart steht im Tor. Der Rest der Mannschaft teilt sich in 2 Gruppen auf und stellt sich links und rechts neben das Tor. Die Spieler, die links stehen, sind die Angreifer. Die Spieler, die rechts stehen, sind die Abwehrspieler. Die ersten Spieler einer Gruppe laufen auf Zeichen des Trainers gleichzeitig los in den Strafraum. Dort muss der Abwehrspieler verhindern, dass der Anspieler dem Angreifer einen Pass spielen kann. Wenn der Angreifer den Ball bekommen hat, muss er versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und auf das Tor zu schiessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen mit Air-Body ▪ Schlussprung 	ca. 25 Minuten

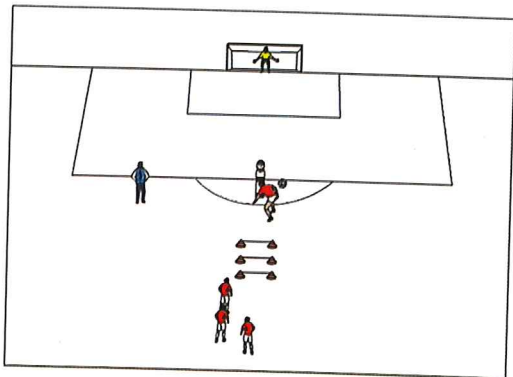
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Der Air Body wird auf ca. 16 m aufgestellt. Davor werden 3 Hürden dicht beieinander aufgestellt, so dass die Spieler im Schlussprung rüber hüpfen können. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball vor die Hürden in einer Reihe auf. Der erste Spieler beginnt. Er läuft mit den Ball auf die Hürden zu, spielt dann den Ball unter die Hürden durch und muss versuchen dabei dem Ball so eine Geschwindigkeit zu geben, dass er ihn, nachdem der Spieler über alle 3 Hürden im Schlussprung gesprungen ist, wieder aufnehmen kann und weiter auf den Air Body zu dribbeln kann. Dann muss der Spieler eine vorgegebene Finte von dem Trainer vor dem Air Body ausführen, an ihm vorbei dribbeln und auf das Tor schießen. Eine Finte kann u. a. der Übersteiger sein, oder man täuscht an links vorbeizugehen, nimmt den Ball dann aber mit der Sohle mit und läuft rechts vorbei.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle, Hürden, Air-Bodys

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Offensives 1 gegen 1	▪ 1 gegen 1 auf den Flügeln	ca. 30 Minuten

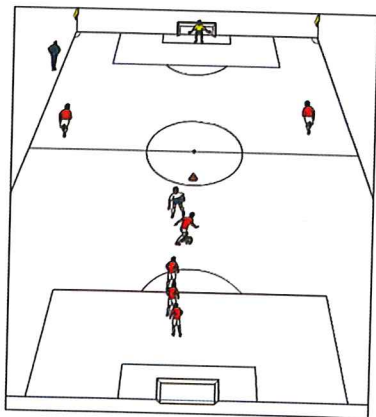
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. An der Mittellinie steht links und rechts je ein Spieler ohne Ball. Ein Abwehrspieler steht hinter der Mittellinie, bei dem Hütchen das kurz hinter der Mittellinie steht. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball auf ca. 19 m des Strafraumes an. Der 1. Spieler beginnt. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu, der dem Angreifer entgegen kommt. Jetzt spielen die beiden Spieler 1 gegen 1. Die beiden Spieler an der Mittellinie müssen die Situation richtig einschätzen können, um zum Konter zu starten. Der Angreifer darf aber erst einen Pass spielen, sobald er auf Höhe des Hütchens ist. Ist der Angreifer an dem Abwehrspieler vorbei, spielt er einen weiten Pass auf einen der beiden Spieler, die den Konter laufen. Dieser Spieler schließt dann mit einem Torschuss ab. Mann kann auch noch einen Abwehrspieler vor dem Torwart aufstellen, um es ein bisschen schwieriger zu machen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Fussball - Offensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> Übersteiger in Wettkampfform 	ca. 15 Minuten

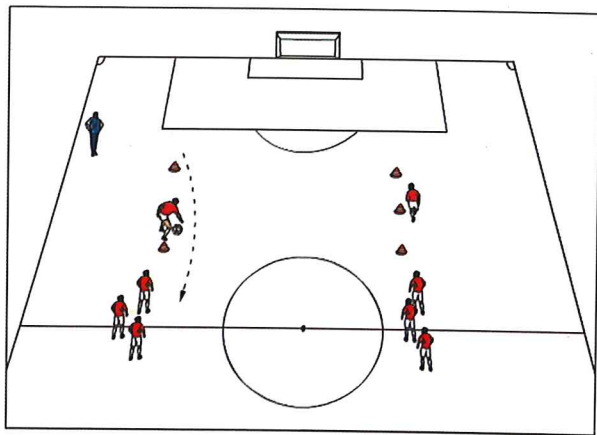
Übungsablauf:

3 Hütchen werden je mit einem Abstand von ca. 1,5 – 2 m aufgestellt. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Die Teams stellen sich in einer Reihe vor jeweils 3 Hütchen auf. Der erste Spieler eines Teams hat einen Ball. Auf Zeichen des Trainers starten die ersten beiden Spieler los. Sie müssen vor jedem Hütchen einen Übersteiger machen, laufen dann nach dem 3. Hütchen zurück zu ihrem Team und übergeben den Ball an den nächsten Spieler. Dieser läuft los und muss auch vor jedem Hütchen einen Übersteiger machen. So lernen die Spieler den Übersteiger in einer Art Wettbewerb, den das Team gewonnen hat, das zuerst komplett durch ist.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> 1 gegen 1 mit Anspielern 	ca. 20 Minuten

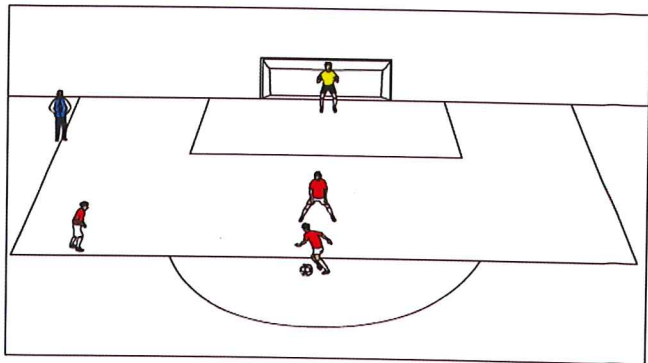
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 14 m und ein Anspieler steht auf ca. 16 m. Der Rest der Mannschaft stellt sich in einer Reihe mit je einem Ball auf ca. 20 m auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu und muss versuchen an ihm vorbeizukommen. Er muss NICHT den Anspieler anspielen, er kann es auch alleine versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen. Er kann aber den Anspieler zur Hilfe nehmen, ihn anspielen und sich dann wieder frei laufen. Der Angreifer lernt so, die Situation richtig einzuschätzen, ob es sinnvoll ist einen Zweikampf abzubrechen oder ob er weiter dribbeln sollte.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Finten ▪ 1 gegen 1 	ca. 15 Minuten

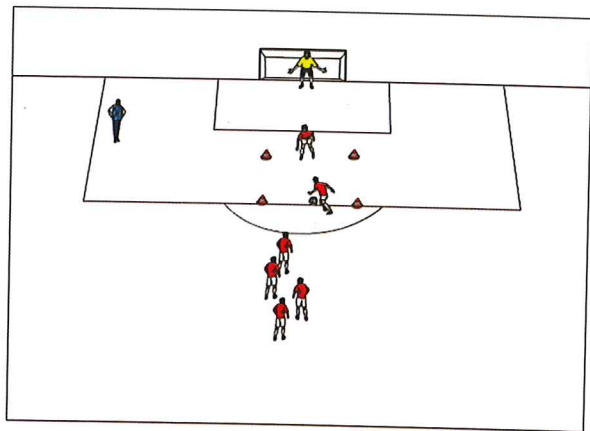
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. 2 Hütchen werden auf ca. 11 m aufgestellt. Die anderen beiden Hütchen werden auf ca. 15 m aufgestellt. Sie haben jeweils einen Abstand von ca. 2,5 m. Der Abwehrspieler steht zwischen den Hütchen auf 11 m. Der Angreifer mit einem Ball zwischen den Hütchen steht auf ca. 15 m. Der Angreifer und der Abwehrspieler dürfen die Linie der Hütchen nicht verlassen. Aufgabe des Abwehrspielers ist es einen Torschuss zu verhindern indem er den Schuss mit seinem Körper abfängt. Der Angreifer muss versuchen mit verschiedenen Finten den Abwehrspieler aus der Schussbahn zu kriegen, damit er den Ball auf das Tor schiessen kann.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Offensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Koordination 	ca. 30 Minuten

Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich in einer Reihe in dem Strafraum auf, wo nicht der Torwart ist. Jeder Spieler hat einen Ball. Vor den Spieler werden 2 Hütchen in einem Abstand von ca. 3 m aufgestellt. Dazwischen steht ein Abwehrspieler und dahinter stellt man ca. 4 Hütchen zum Slalom auf. Dahinter kommen wieder 2 Hütchen in einem Abstand von 3 m mit einem Abwehrspieler. Der erste Spieler beginnt. Er muss versuchen an dem ersten Abwehrspieler vorbeizukommen und läuft dann durch den Slalom. Jetzt läuft schon der nächste Spieler los. Nach dem Slalom muss er versuchen an dem zweiten Abwehrspieler vorbeizukommen, danach kann er auf das Tor schiessen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Bälle

Darstellung:

