

Fußballtechnik mit koordinativen Elementen und Individualtaktik (1)

Partnerübungen für 2 Personen

Benötigtes Material pro 2er-Gruppe:

- 1-2 Fußbälle
- 4 Minibälle (Tennisbälle, Golfbälle, oder ähnliches)
- 4-6 Markierungshütchen (T-Shirts, Papier, etwas ähnliches)

1) Passspiel mit koordinativen Komponenten (Life Kinetik)

2er-Gruppen

Jeder Spieler hält pro Hand einen Miniball oder Golfball.

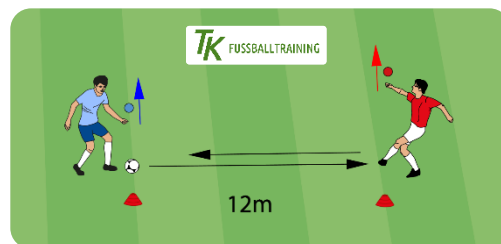
Rot und Blau passen sich den Ball im Abstand von 12m zu und parallel dazu:

- Minibälle gleichzeitig hochwerfen und im Untergriff / Obergriff fangen
- Minibälle abwechselnd hochwerfen und im Untergriff / Obergriff fangen
- Minibälle gleichzeitig hochwerfen und überkreuzt im Untergriff fangen
- Minibälle gleichzeitig hochwerfen und überkreuzt im Obergriff fangen
- ... mit Klatschen vor dem Körper
- ... mit Klatschen hinter dem Körper

Jede Variante ca. 1 ½' und dann kurze Pause von ½'

WICHTIG: *Bewegungsfluss beibehalten (Pässe weiterhin sauber spielen)*

Dauer: 15'



2) Partnerübungen mit Ball (Kurze Bewegungen)

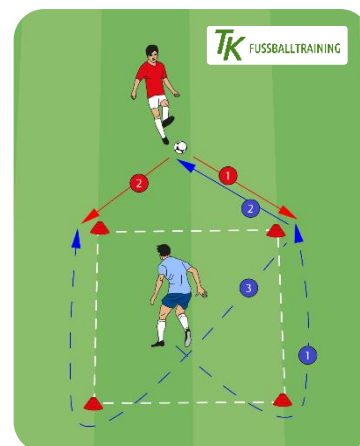
2er-Gruppen.

Flache Zuspiele durch Zuspieler Rot und Rückpass von Spieler Blau...

- Blau läuft rückwärts zur Grundlinie, kommt entgegen und lässt klatschen
- Blau läuft rückwärts zur Grundlinie, dann seitwärts um ein Hütchen ins Zentrum
- Blau spielt die Bälle vorne außerhalb des Feldes (rechts und links)
- 7 Aktionen (je Pass, laufen, Pass), dann Pause
- 3 Durchgänge (Varianten siehe unten)

WICHTIG: *Ball erst spielen, wenn der Partner soweit ist.*

Dauer: 15'



3) Individualtaktik: Angreifen im 1 vs 1 (über zwei Dribbellinien)

2er-Gruppen

Spielfeld mit 7 x 15m.

Die Spieler verteilen sich an den Stirnseiten.

Blau mit Ball an der Grundlinie. Rot positioniert sich ca. in der Mitte des Spielfeldes

Blau dribbelt mit Tempo nach vorne um die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln. Rot versucht durch zurückweichen und seitliches abdrängen einen geeigneten Zeitpunkt für den Zugriff zu bekommen.

- Vorübung: Ballführer (Blau) dribbelt locker im Slalom vorwärts und der Defensivspieler (Rot) weicht mit 2-3m Distanz zurück.
- 1 vs 1 über Dribbellinien

WICHTIG: *Tempodribbling des Angreifers
Entschlossenheit*

Dauer: 15'

