

Übung - Frontales 1 gegen 1 am Flügel



Organisation:

- Wir stellen zwei Tore frontal zueinander auf. Die Abstände entsprechen dem Leistungsvermögen. In jedes Tor postieren wir einen Torwart.
- Um den Ablauf intensiv anzubieten, bilden wir vier Gruppen. In der Grafik wurde, wegen der besseren Übersicht, nur eine Übungsseite dargestellt. Dadurch generieren wir jeweils zwei Abläufe über den linken und rechten Flügel.
- Bei Übungsstart halten die Verteidiger einen Abstand von ca. 10 Metern zu den Angreifern. So fordern wir den Ablauf aus dem Dribbling.

Ablauf:

- Der Angreifer startet über den Flügel ins Dribbling und versucht zum Tor durchzubrechen.
- Der Verteidiger versucht den Angriff zu stoppen oder den Ball zu erobern (Beachte die Trainertipps unten).
- Nach der Aktion tauschen die Spieler die Aufgaben.

Trainertipps:

- Der Verteidiger macht den inneren, direkten Weg zum Tor zu.
- Stand leicht seitlich zum Angreifer auf den Fußballen.
- Konzentration auf den Ball.
- Auf Finten vorbereitet sein.
- Verteidigungsfinten einsetzen.
- Distanz zum Angreifer halten.
- Beim Durchbruchversuch ranrücken und den Angreifer weiter nach außen abdrängen.
- Den Laufweg kreuzen, den Körper zwischen Ball und Angreifer schieben (Ablaufen).