

1:1 (2:2) frontal mit Passspiel und Ballmitnahmen

EW: Dribbling in Verbindung mit Finten

Dribbling im Hütchenparcours

20 Min



- verschiedene Dribbling- und Finteraufgaben in vorgeschriebener Abfolge
- dynamische, technische korrekte Ausführung besonders bei den Finten (vorwiegend Kappbewegungen)

Variation:

- mit Passspiel verbinden bzw. einen Gegenspieler installieren

HT1: 1:1 von 2 Seiten

1:1 von 2 Seiten

20 Min



- ein Verteidiger versucht gegen je einen Angreifer (von der rechten und linken Seite) erfolgreiche Liniendurchbrüche zu verhindern
- die Angreifer versuchen in festgelegter Zeit (1- 2 Minuten) so viele 1:1 Situationen zu realisieren wie möglich
- Punkvergabe, als Wettbewerb spielen

Coachingpunkte:

- der Angreifer muss mit einfachster Finte und zielstrebig über die Linie dribbeln

HT2: 1:1 Gegenspieler frontal im Korridor

1:1 im Korridor

20 Min


- es werden Korridore installiert in denen der Zweikampf (a) aus dem Dribbling bzw. (b) nach dem Passspiel bis zum Torabschluss abläuft
- die Verteidiger spielen den eroberten Ball in ein Hockeytor

Coachingpunkte:

- dynamische, einfache Finte, um den Gegenspieler ausspielen zu können
- nicht direkt auf den Gegenspieler dribbeln- immer leicht seitlich-Timing (optimaler Abstand)

ST: 2:2 nach Passspiel

2:2 nach Passspiel bis zum Torabschluss

25 Min


- die Übung wird durch eine Diagonal-, Querpassfolge gestartet
- der Ball wird von den Angreifern in Richtung Tor mitgenommen und zum Torabschluss gebracht
- die Verteidiger spielen den eroberten Ball in ein Hockeytor

Variation:

- nach dem Diagonalpass startet sofort die Übung in Richtung Tor (Vereinfachung für die Angreifer)
- bei wenigen erfolgreichen Offensivaktionen nur gegen einen Verteidiger spielen lassen (2:1 Situation)