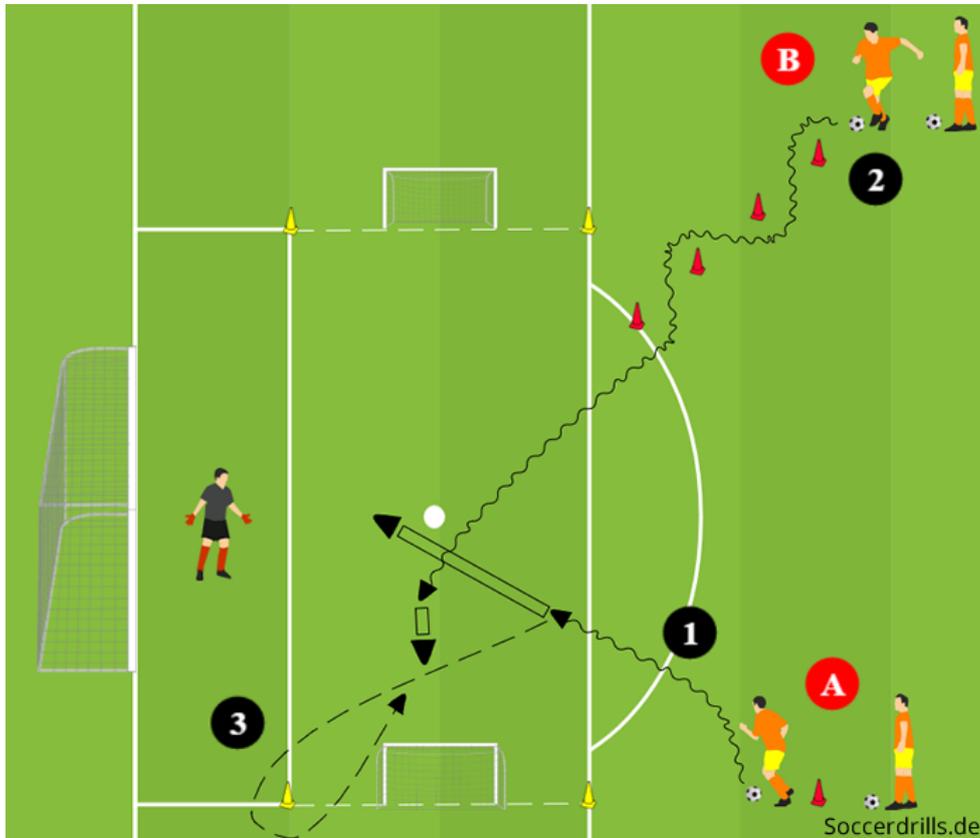


Zweikampf | Doppelübung



Organisation:

- Wir benötigen ein großes Tor, zwei Mini-Tore (Stangentore, Hütchentore), 9 Hütchen und mindestens 4 Bälle.
- Ein großes Tor mit Torwart. Markiere mit Hütchen (Grafik = Gelb) ein kleines Feld zwischen Strafraum und Fünf-Meter-Raum und stelle die Mini-Tore auf (siehe Grafik). Andere Maße sind möglich, je nach Trainerintension.
- Auf der einen Übungsseite wird leicht diagonal mit 4 Hütchen eine Slalomstrecke aufgebaut, gegenüber befindet sich ein weiteres Starthütchen.
- Die Startspieler (A und B) verfügen jeweils über einen Ball.

Ablauf:

- Auf Trainerkommando starten A und B gleichzeitig.
- 1. A startet ins Tempodribbling und schließt auf Strafraumhöhe mit einem Torschuss ab.
- 2. B dribbelt durch den Slalomparcours und sucht auf der anderen Seite den Torerfolg aufs Mini-Tor.
- 3. A umläuft das Hütchen und wird zum Abwehrspieler.
- Erobert A den Ball, greift er aufs andere Mini-Tor an.
- Die Aktion soll innerhalb von 15 Sekunden erledigt sein, breche die Aktion sonst ab.

Varianten:

- Nach dem Torschuss greift der Torwart ins Spiel ein. Er wird der Mitspieler von B, es kommt zum 2 gegen 1.
- Der Slalom wird verlängert. Dafür darf B jetzt auf beide Mini-Tore abschließen.
- A darf später schießen, spätestens aber vom Elfmeterpunkt. Der Schuss muss mit dem „schwachen“ Fuß erfolgen.

Trainertipps:

- Nach dem Parcours soll das Tempo stark erhöht werden.
- Nach der Aktion wird das Übungsfeld schnell von den Spielern verlassen.