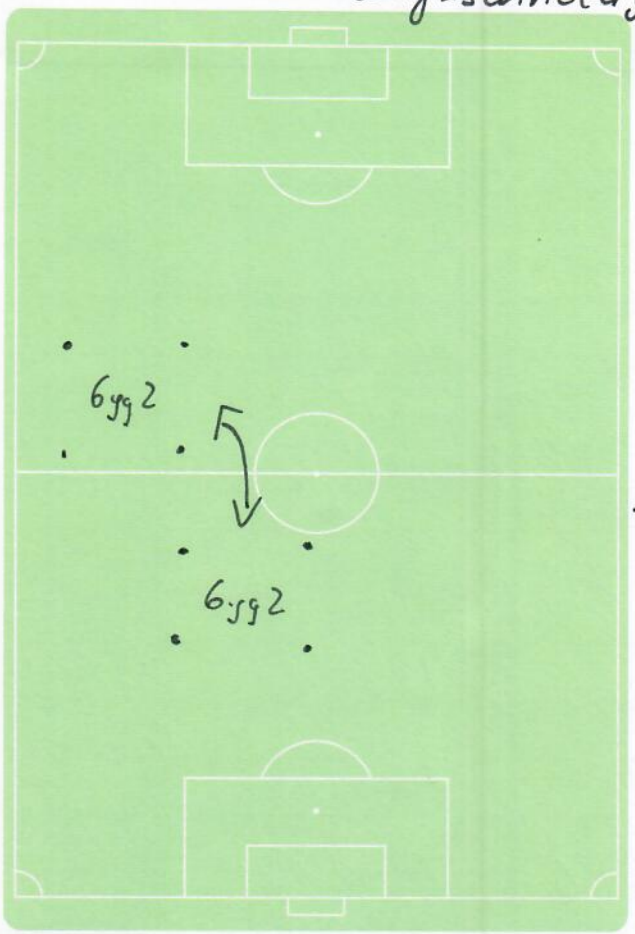
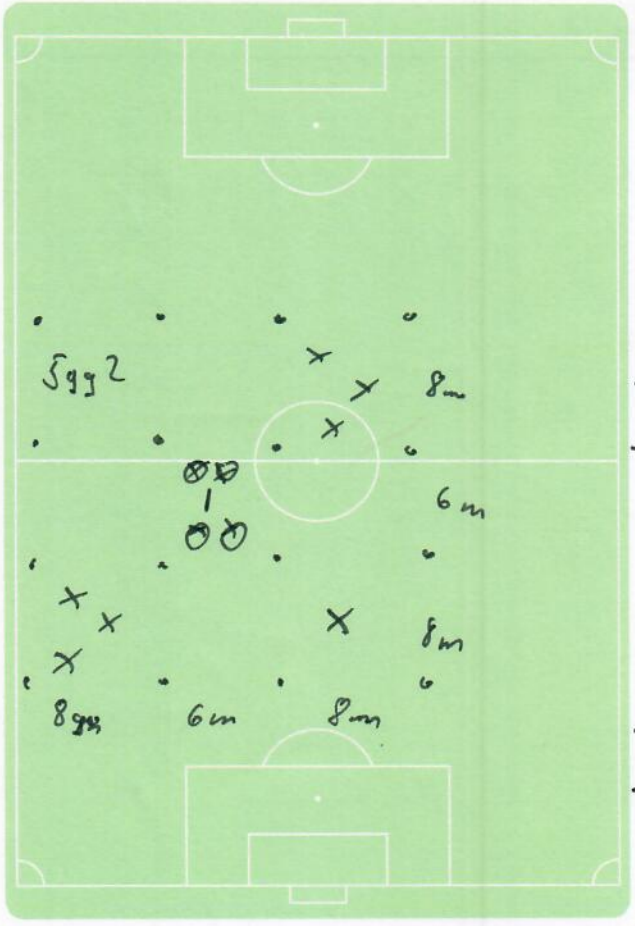
Handlungsschnelligkeit + Umschalten



Notizen Stressrondo

- Spielen gehen
- Ruhe am Ball
- Erkennen von Räumen
- Spielen unter Raum-, Gegner-, und Zeitdruck



Notizen Ballbesitz gg Balljagd

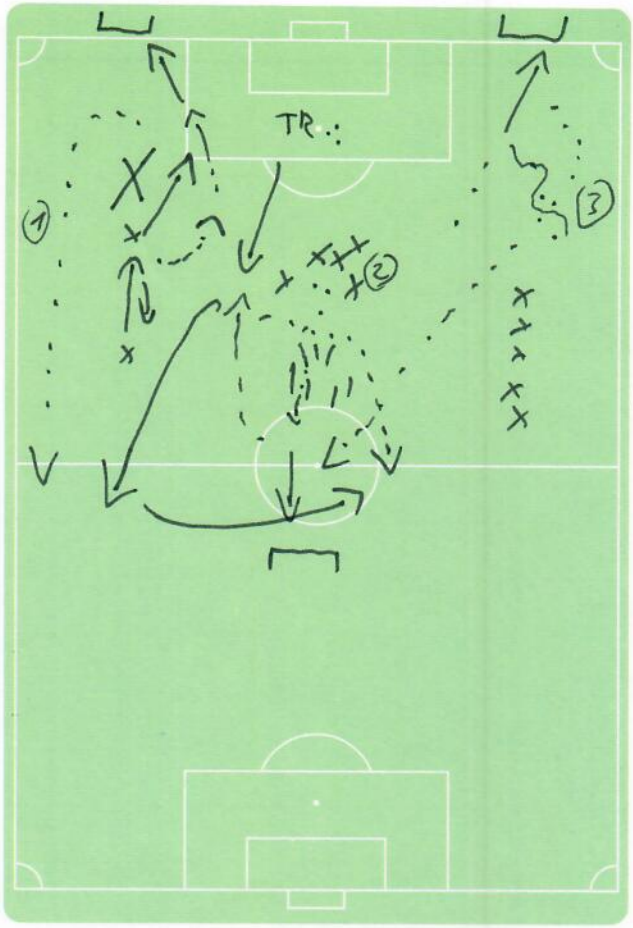
Offensiv:

- Ballbesitz
- Überzahl schaffen in Ballnähe
- Verlagerung
- Kommunikation und Orientierung

Defensiv

- intensive Balljagd
- clever stellen
- Gegner ausschneiden

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
Servicezeiten: Mo - Fr 9 - 16 Uhr
Hotline: 0 39 208 - 278 99
Telefax: 0 39 208 - 493 59



Notizen Torschuss mit Mehrfachaktion

3 beliebige Torschussschwerpunkte

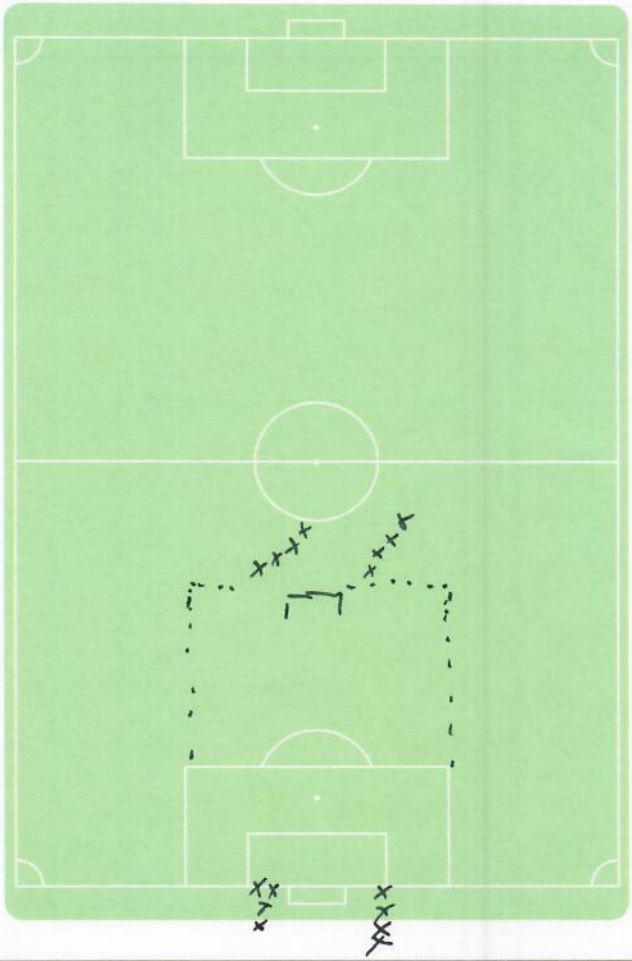
1. Anlaufen -> frei spielen -> belaufen
2. Tempodribbling
3. Abschluss rechts u. links

-> Umschalt im Kopf -> Mehrfachaktion

2 Aktion

Aufbrechen / Flankenlauf; Kreutzen

↳ Tiefenläufe (Kondition / Kraftausdauer



Notizen vom 0 gg 1 zum 4 gg 4

- ständiger Wechsel von Angriff auf Abwehr

Offensiv:

überzahl ausspielen 2 gg 1 3 gg 2

↳ andribbeln / binden -> frei spielen

↳ Tiefenläufe

↳ Umschalt auf Defensive

Defensiv:

verteidigen in Unterzahl

sofortiger Umschalt in Offensive

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz

Servicezeiten: Mo - Fr 9 - 16 Uhr
Hotline: 0 39 208 - 278 99
Telefax: 0 39 208 - 493 59