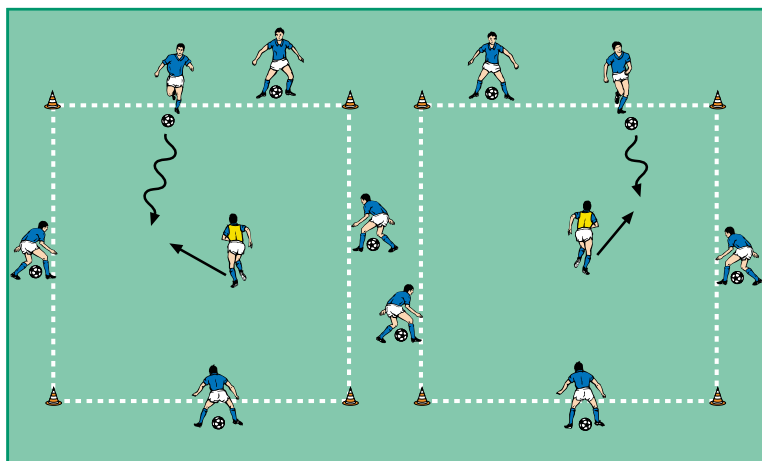


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: 1 gegen 1 im Viereck I

von Ulli Stielike (02.09.2003)



ORGANISATION

- Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmen 1
- 1 Spieler in jedes Feld
- Die anderen Spieler verteilen sich mit Ball an den Seitenlinien

ABLAUF

- Ein Spieler der jeweils doppelt besetzten Seite versucht, gegen den Spieler in der Mitte die gegenüberliegende Seitenlinie zu überdribbeln.
- Der Verteidiger soll bei einem Ballgewinn die andere Seite überdribbeln.
- Gelingt dies dem Verteidiger, wechselt er mit dem Angreifer Aufgabe und Position.
- Gelingt es jedoch dem Angreifer, die Seite zu überdribbeln, bleibt der Verteidiger in der Mitte.
- Die Angreifer starten nacheinander im Uhrzeigersinn.

VARIATIONEN

- Die Seitenlinien durchnummerieren. Durch Zuruf bestimmt der Trainer die Seitenlinie, von der die 1 gegen 1-Aktion beginnt.
- Der Verteidiger darf über alle 3 anderen Seitenlinien dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass der Verteidiger seitlich zum Angreifer mit leicht gebeugten Knien und auf den Fußballen steht.
- Der Verteidiger bietet dem Angreifer dessen schwache Seite an.
- Erfolgt nach 2 Minuten kein Ballgewinn, den Verteidiger wechseln.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.