

TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: 3 x 1 gegen 1 auf 2 Tore gleichzeitig

von Ulli Stielike (02.09.2003)



ORGANISATION

- Ein etwa 35x35 Meter großes Feld mit 2 Toren mit Torhütern abstecken
- Die Spieler in Paare einteilen

ABLAUF

- Im Feld spielen 3 Paare 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- Von jedem Paar spielt ein Spieler auf das linke, einer auf das rechte Tor.
- Nach jeweils 1 Minute rücken die drei anderen Paare ins Feld.

VARIATIONEN

- Die drei Paare außen fungieren als Anspieler.
- Nach einem Torerfolg holt sich der Angreifer von der eigenen Grundlinie einen Reserveball und startet einen weiteren Angriff.
- Auf ein Zeichen des Trainers müssen alle momentanen Angreifer den Ball dem Gegner überlassen (schnelles Umschalten).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Sehr intensive Übung, daher die Belastungsphasen kurz wählen und genügend Erholungszeit zwischen den Übungen einplanen.
- Nach einiger Zeit neue 1 gegen 1-Gruppen bilden.
- Weniger Paare gleichzeitig spielen lassen, wenn zu viele Behinderungen vorkommen oder die Torhüter überfordert sind!
- Die Verteidiger sollen durch Blocken möglichst wenige Torschüsse zulassen.
- Immer wieder die Stellung zum Tor und Gegner kontrollieren!