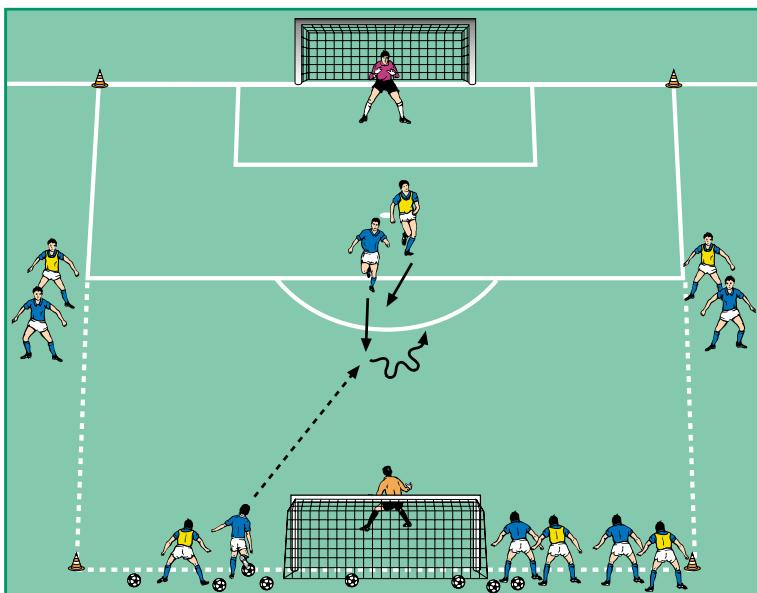


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 nach Zuspiel

von Michael Skibbe (16.09.2003)



ORGANISATION

- 1 Feld von Strafraumbreite und 40 Metern Länge mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- Die Spieler in 2er-Gruppen einteilen
- Eine 2er-Gruppe im Feld, 2 auf Höhe der Mittelinie, die restlichen neben einem Tor postieren

ABLAUF

- Der Angreifer der 2er-Gruppe im Feld löst sich vom Verteidiger und fordert das Anspiel der 2er-Gruppe mit Ball.
- Anschließend soll er zum Abschluss auf das Tor in seinem Rücken kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
- Nach der Aktion rückt eines der Paare von der Seite ins Feld und startet das nächste 1 gegen 1.
- Nach 4 Aktionen jeder 2er-Gruppe im Feld Position und Aufgaben mit den Gruppen neben dem Tor wechseln.

VARIATIONEN

- Alle Paare außerhalb mit Ball. Der Angreifer sucht sich den Anspieler durch ein gezieltes Anlaufen selbst aus.
- 2 Anspieler an der Torauslinie mit Ball, die anderen verteilen sich ohne Ball an den Außenlinien und dienen als Anspielstationen.
- Das Anspiel erfolgt als Flugball oder Einwurf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Tore der einzelnen Spieler mitzählen lassen.
- Darauf achten, dass der Verteidiger den Stürmer stellt, ehe er sich drehen kann.
- Sollte sich der Angreifer dennoch bereits gedreht haben, den Gegner in schräger Ausgangsstellung die Seite anbieten, auf der er den Ball anschließend auf dem schwächeren Schussbein liegen hat.