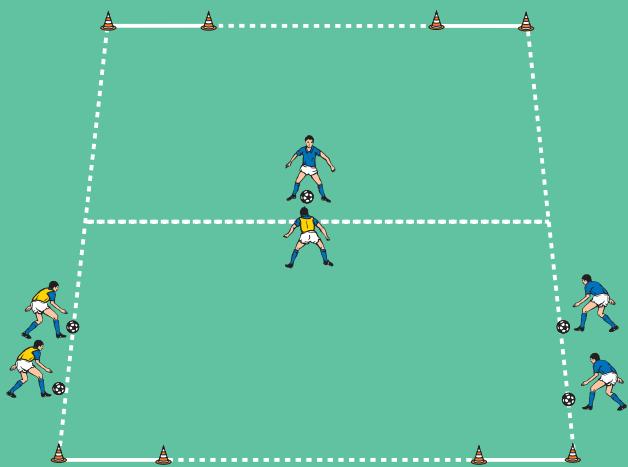


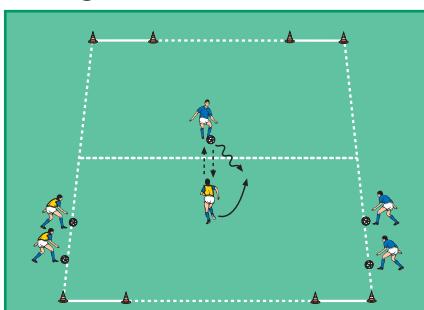
TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Feld

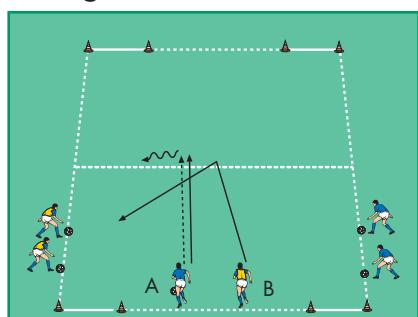
von Ralf Peter (15.02.2005)



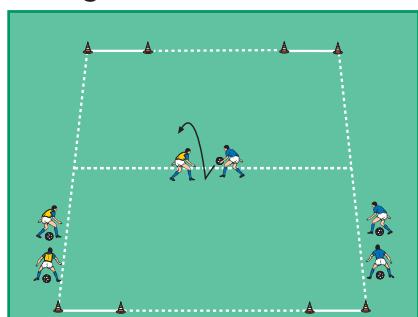
Übung 1



Übung 2



Übung 3



ORGANISATION

- 2 Felder von etwa 10 x 10 Metern mit jeweils 4 Hütchentoren markieren (die Abbildung zeigt eines)
- Je Feld 6 Spieler zuteilen und Paare bilden

ABLAUF

Übung 1

- Jeweils ein Spielerpaar stellt sich im Feld auf, einen Spieler zum Angreifer bestimmen. Die anderen Paare warten an der Seite.
- Die beiden Spieler passen sich im Stand direkt zu.
- In einem geeigneten Moment nimmt der Angreifer den Ball plötzlich in der Bewegung mit und versucht, durch eines der beiden Hütchentore zu spielen.
- Der Verteidiger versucht bei einem Ballgewinn, durch eines der beiden anderen Hütchentore zu dribbeln.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung. Rollenwechsel nach jedem Durchgang.

Übung 2

- Das erste Paar stellt sich zwischen 2 Toren auf, der Angreifer A hat dabei zunächst den Ball.
- A eröffnet die Aktion mit einem kurzen Pass ins Feld.
- Beide Spieler starten anschließend zum Ball. A soll eines der beiden Hütchentore in seinem Rücken durchspielen.
- B kontrahiert nach einem Ballgewinn auf die beiden anderen Kleintore.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung. Rollenwechsel nach jedem Durchgang.

Übung 3

- Das erste Paar stellt sich auf der Mittellinie auf, der Angreifer mit Ball.
- Der Stürmer eröffnet die Aktion, indem er den Ball auf den Boden prellt.
- Anschließend kämpfen beide Spieler um den Ball und versuchen, jeweils eines der beiden gegnerischen Hütchentore zu durchspielen.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung. Rollenwechsel nach jedem Durchgang.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Alle Treffer laut mitzählen (Motivation).
- Zwischen den Übungen sollen sich die Spieler aktiv erholen.
- Je Übung 4 Durchgänge spielen (jeder Spieler agiert jeweils zweimal als Angreifer und Verteidiger).
- Die Zweikämpfe engagiert, aber fair durchführen!