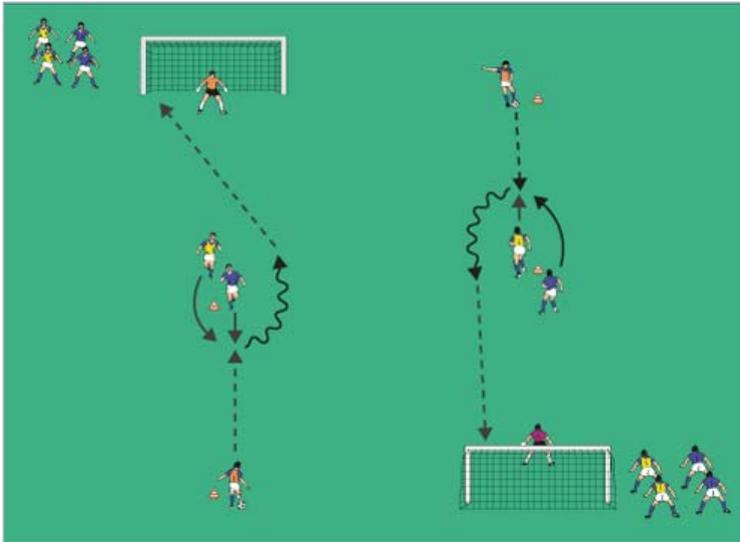




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Vorbereitung

von Frank Engel (22.11.2011)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern versetzt gegenüber aufstellen
- Davor je 2 Positionshütchen errichten
- 2 neutrale Anspieler bestimmen und am entfernten Positionshütchen aufstellen
- Spielerpaare bilden und jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 1 Spielerpaar postiert sich vor den Toren

Ablauf

- Die Anspieler passen auf die entgegengestartenden Angreifer.
- Dabei werden diese von den Verteidigern verfolgt.
- Die Verteidiger versuchen, an einer Seite vorbeizulaufen und ihrerseits den Ball zu erobern.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel, drehen sich zur jeweils freien Seite weg und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Der Verteidiger bleibt im Rücken des Angreifers: 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so muss er zurück zum Anspieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Spieler darauf aufmerksam machen, dass es in dieser Übungsform ausschließlich um die Schulung der Angreifer geht.
- Das geforderte Verhalten der Verteidiger, am Spieler vorbei zum Ball zu laufen, birgt ein großes Risiko und sollte im Spiel nur dann gewählt werden, wenn der Verteidiger sich absolut sicher ist, den Ball auch zu erreichen.
- Die Angreifer sollen lernen, leicht schräg zu stehen und den Blick über die Schulter zu wagen. So können sie erkennen, zu welcher Seite ein Aufdrehen möglich ist.

TWO-THEMA

Ab November 2011 wird jeden Monat ein Themenschwerpunkt auf der Homepage Training & Wissen online präsentiert. Dabei möchten wir auf Ihr Know-how nicht verzichten. Der erste Schwerpunkt im November 2011 heißt 'Hallentraining'. Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen und Tipps zum Thema an training-wissen@dfb.de.