

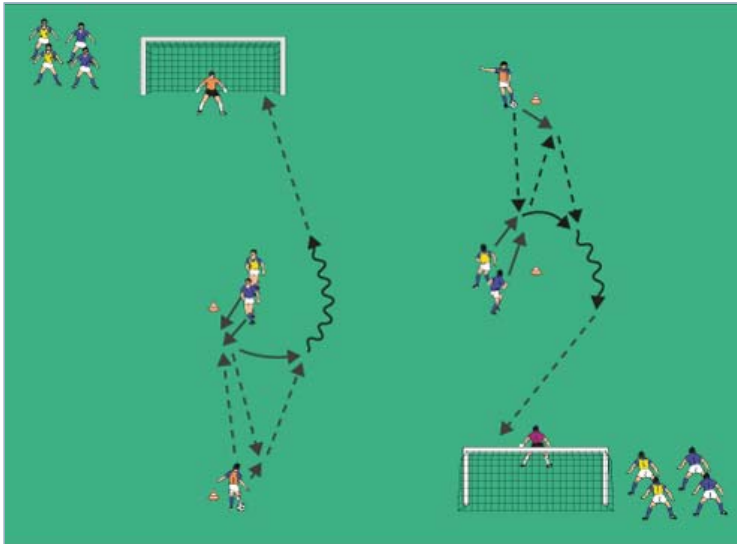


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

1-gegen-1-Wettbewerb

von Frank Engel (22.11.2011)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die beiden Anspieler zu den Angreifern.
- Diese versuchen jeweils, sich im 1 gegen 1 mit Rücken zum Tor zu behaupten und zum Torabschluss zu kommen.
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, so muss er zum Anspieler passen (= 1 Punkt).
- Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Angreifer dürfen jeweils 1-mal zum Anspieler zurückgepassen.
- Tore, die ohne Rückpass im 1 gegen 1 erzielt werden, zählen doppelt.
- 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.
- Nach jeweils 2 Durchgängen neue Anspieler bestimmen und neue 1-gegen-1-Duelle bilden.

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.