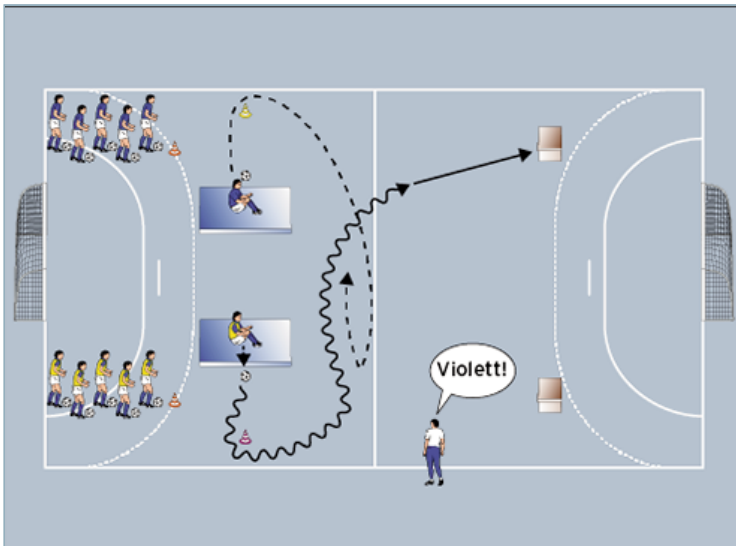


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Fußball-Turnen und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (25.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Matten enger zusammenschieben und je 1 rotes und 1 gelbes Hütchen seitlich aufstellen
- Der jeweils erste Spieler sitzt mit 1 Ball auf der Turnmatte

Ablauf

- Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- Der Spieler vom aufgerufenen Hütchen steht ohne Armeinsatz auf, umdribbelt das Hütchen und versucht, als Angreifer bei einem der Kleinkästen zu treffen.
- Der jeweils andere Spieler umläuft sein Hütchen, läuft als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu gewinnen und selbst bei einem der Kleinkästen einen Treffer zu erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Die Spieler starten aus dem Schneidersitz, Langsitz, Kniestand mit bzw. ohne Armeinsatz.
- Die Spieler starten aus der Bauch-/Rücklage mit bzw. ohne Armeinsatz.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer zum 1 gegen 1 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Das 1 gegen 1 ist sehr belastungsintensiv. Deshalb die Spieler maximal 30 Sekunden spielen lassen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten. So ist eine schnelle Spielfortsetzung garantiert, wenn der Ball einmal weit ins Aus springt. und das Spielergebnis jeweils laut mitzählen.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.