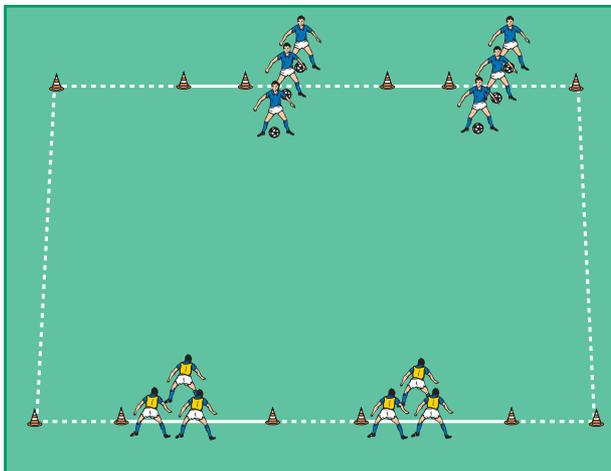


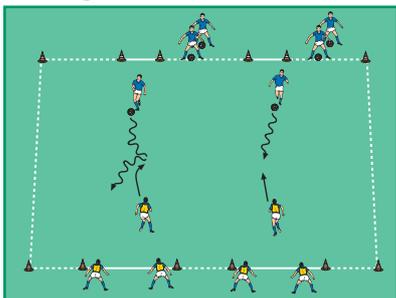
TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 auf Tore

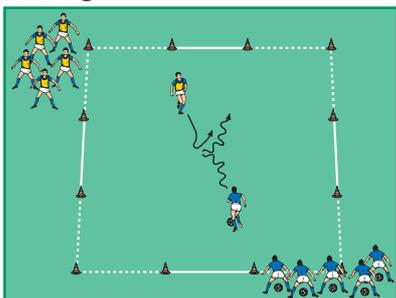
von Horst Hrubesch (10.05.2005)



Übung 1



Übung 2



ORGANISATION

- Das Feld aus dem Aufwärmen beibehalten
- Die Hütchen aus dem Innenraum entfernen
- Zwei 6 Meter breite Linientore auf einer und zwei 1 Meter breite Hütchentore auf der anderen Grundlinie errichten
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen (Angreifer und Verteidiger).

ABLAUF

Übung 1

- Auf beiden Seiten wird je 1 gegen 1 gespielt.
- Der Angreifer soll über das Linientor dribbeln. Erobert der Verteidiger den Ball, soll er das kleine Hütchentor durchspielen.
- Der Angreifer hat nur einen Versuch!
- Nach Abschluss der Aktion tauschen Angreifer und Verteidiger Position und Aufgabe.

Übung 2

- Auf jeder Seite ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen.
- Ein Angreifer dribbelt, ein Verteidiger läuft diagonal ins Feld.
- Der Angreifer hat 2 Tore zur Auswahl, durch die er nach einer Täuschung dribbeln kann. Kommt der Verteidiger in Ballbesitz, dribbelt er durch eines der beiden anderen Tore.
- Der Angreifer hat nur einen Versuch! Kurze und schnelle Aktionen fordern, damit keine Wartezeiten entstehen.
- Der Angreifer wird nach Abschluss der Aktion zum Verteidiger und umgekehrt.

VARIATION

- Direktes Pass-Spiel zwischen Angreifer und Verteidiger. Die Situation startet, wenn der Angreifer den Ball an- und mitnimmt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf ein richtiges Timing bei der Ausführung der Finten achten.
- Ein deutliches Ausführen der Täuschungen fordern.
- Eine Temposteigerung nach der Finte muss erkennbar sein!
- Bei Übung 2 den Gegner auf eine Seite locken und dann schell die Möglichkeit zum Torerfolg auf der anderen Seite nutzen.