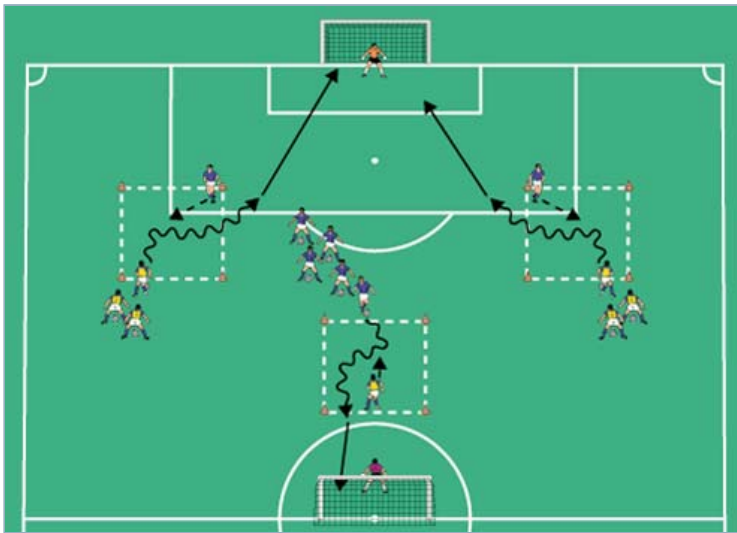




B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: Finten-Dribbling und Torschuss II

von Ralf Peter (26.03.2013)



Organisation

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- Zwischen den Toren versetzt 3 Quadrate errichten
- 3 Verteidiger bestimmen und in den Quadraten postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in die Quadrate und versuchen, im 1 gegen 1 auf die gegenüberliegenden Tore abzuschließen.
- Nach einigen Durchgängen wechseln die Gruppen die Quadrate.

Variationen

- Die Verteidiger passen zu den Angreifern, die jeweils ins Feld an- und mitnehmen müssen. 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger immer von einem Eckhütchen aus ins Feld starten.
- Als Angreifer möglichst den direkten Weg zum Tor suchen.
- Mit höchstmöglichem Tempo dribbeln und zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.