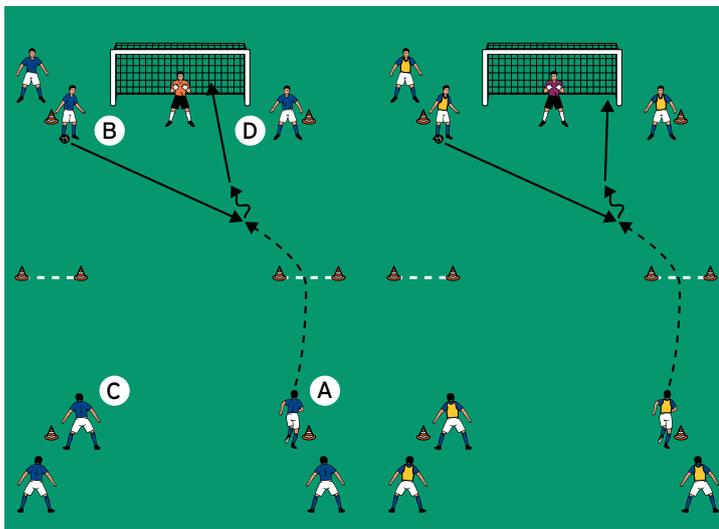


B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

RICHTUNGSWECHSEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufbauen
- ▶ Vor jedem Tor einen Parcours mit je einer Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei B und D haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A überläuft die Hütchenlinie.
- ▶ Sobald er die Linie überquert hat, sprintet er nach innen und erhält ein Zuspiel von B.
- ▶ A schießt möglichst per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend holt er den Ball und tauscht mit B die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Jetzt überläuft C die Hütchenlinie und erhält ein Zuspiel von D usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Torschützen müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, schießen).
- ▶ Die Passgeber dribbeln an und spielen aus der Bewegung zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aufbau und Ablauf dieser Übung sind bewusst einfach gehalten.
- ▶ Im Mittelpunkt steht der plötzliche Richtungswechsel nach innen, der mit höchstmöglichem Tempo erfolgen soll.
- ▶ Nach 6 Aktionen eine kurze Pause einlegen und jeweils die Seiten tauschen.