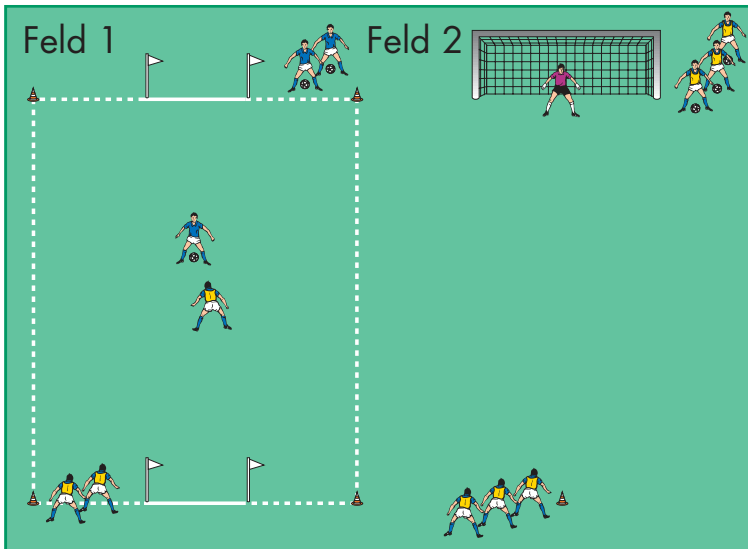


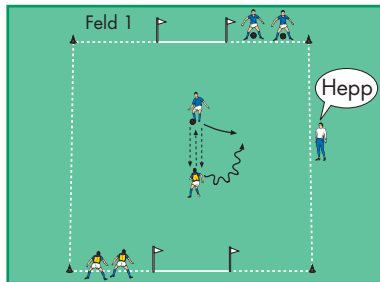
## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 und Torschussübungen I

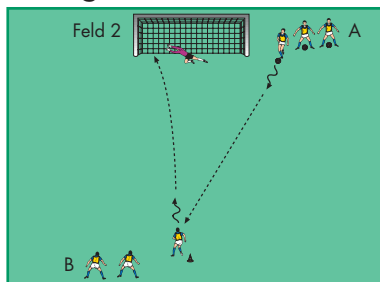
von Erich Rutemöller (19.07.2005)



#### Übung 1



#### Übung 2



#### ORGANISATION

2 Felder markieren

- Feld 1: Ein Hütchenfeld von etwa 7 x 15 Metern mit 2 Stangentoren
- Feld 2: Ein Tor mit Torhüter

Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen

#### ABLAUF

##### Feld 1:

- 1 gegen 1 zwischen einem Spieler der Gruppe A und einem der Gruppe B. Die beiden Spieler passen sich zunächst in kurzem Abstand in der Mitte des Feldes zu, bevor der Trainer per Kommando den Zweikampf eröffnet.
- Der Spieler in Ballbesitz versucht, ein Tor zu erzielen. Nach Balleroberung kontert sein Gegner.
- Nach 30 Sekunden rückt das nächste Paar ins Feld.

##### Feld 2:

- Die Hälfte der Spieler steht mit Bällen neben dem Tor, die andere etwa 25 Meter davor.
- Der erste Spieler der Gruppe mit Bällen spielt einen genauen Flugball auf den ersten Spieler der anderen Gruppe. Dieser nimmt das Zuspiel sicher an, dribbelt bis zur Strafraumgrenze und schießt auf das Tor.
- Anschließend wechselt der Schütze zur Gruppe der Anspieler. Der Anspieler stellt sich bei den Torschützen an.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Dynamische und konzentrierte Aktionen fordern!
- Alle Aktionen stehen unter dem Motto: Fair geht vor!
- Nach einigen Aktionen Felderwechsel.
- Die Organisation der Zweikampfaufgaben in 2 Gruppen sichert neben dem hohen Lerneffekt auch die wichtigen ausreichenden Erholungspausen durch einfache Torschussübungen.