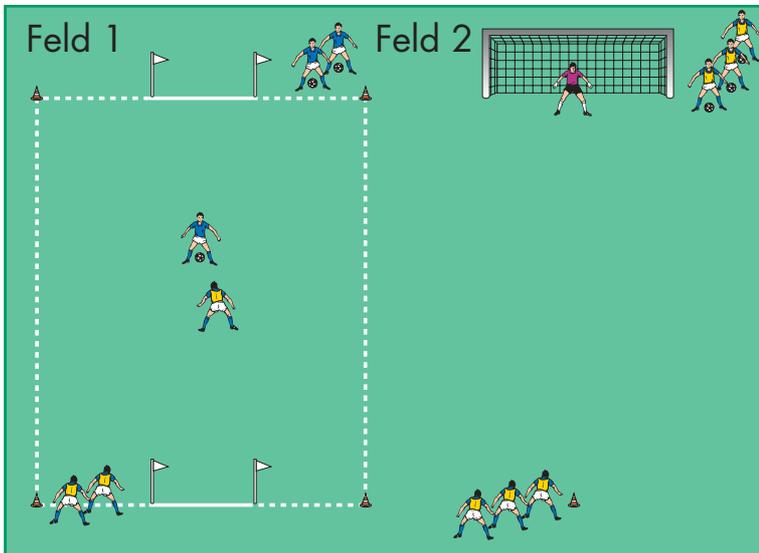


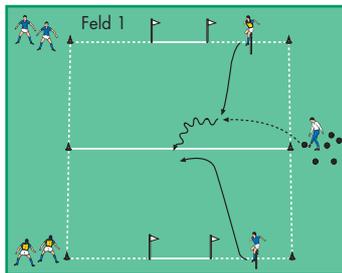
## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 und Torschussübungen II

von Erich Rutemöller (19.07.2005)



#### Feld 1



#### Feld 2



#### ORGANISATION

- Gleicher Aufbau wie bei Hauptteil 1

#### ABLAUF

##### Feld 1:

- 1 gegen 1 zwischen einem Spieler der Gruppe A und einem der Gruppe B. Die beiden Spieler erfüllen zunächst eine koordinative Zusatzaufgabe hinter den Toren, bevor der Trainer das 1 gegen 1 per Zuruf startet und einem der beiden den Ball zuspasst.
- Mögliche Koordinationsaufgabe: Eine hinter den Toren liegende Stange (oder ein Hütchen) mit schnellen kleinen Schritten (Sprüngen) vorwärts/rückwärts überwinden.

##### Feld 2:

- Schräg versetzt vor dem Tor jeweils einen Slalomparcours aufstellen.
- Ein Spieler dribbelt durch den Parcours und schießt auf das Tor.
- Anschließend stellt er sich am anderen Parcours an.
- Auf einen beidfüßigen Torabschluss achten!

#### 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.