

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 auf 4 Tore

von Heiko Herrlich (01.09.2009)

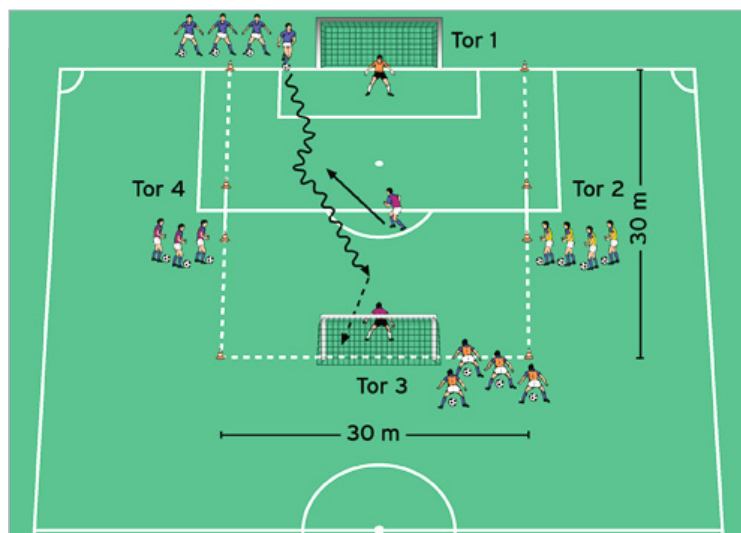


Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld errichten
- Auf den Grundlinien 2 Großtore mit Torhütern (Tor 1 und Tor 3) und 2 Hütchentore (Tor 2 und Tor 4) an den Seitenlinien aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und mit Ball auf die vier Seiten verteilen
- 1 Spieler von Violett als Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler von Blau ins Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger von Violett auf Tor 3.
- Bei Ballgewinn kontert Violett auf Tor 1.
- Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor wird Blau Verteidiger, und der erste Spieler von Gelb startet zum 1 gegen 1 auf die Tore 2 und 4 ins Feld.
- Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor startet der erste Spieler von Orange ins Feld usw.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Die Startpositionen wechseln.
- Bei Torerfolg startet der nächste Angreifer des erfolgreichen Teams gegen den nächsten Spieler der Verteidiger ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler, die den Ball ins Spiel bringen, greifen auf das gegenüberliegende Tor an.
- Mit hohem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln.
- Finten effektiv einsetzen: Nach einer Finte das Tempo weiter steigern.
- Schnelle Torabschlüsse auf die Großtore suchen und zielstrebig durch die Hütchentore dribbeln.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.