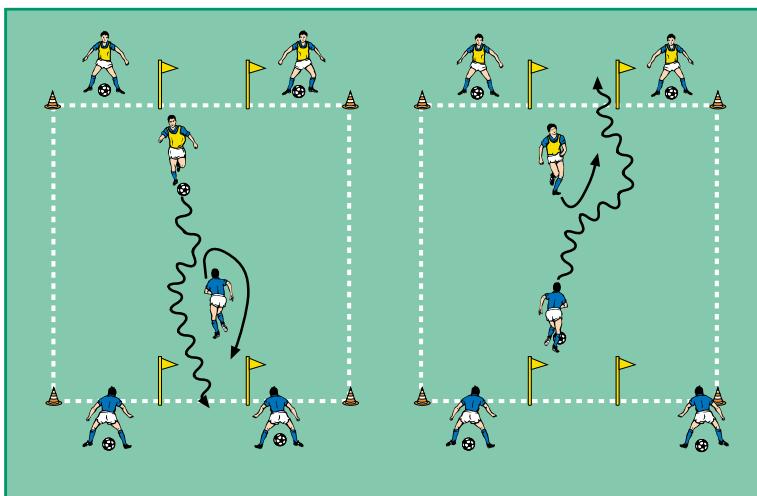


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Viereck II

von Ulli Stielike (02.09.2003)



ORGANISATION

- Gleicher Aufbau wie beim Aufwärmen
- An den Seitenlinien jeweils 1 kleines Tor errichten
- Die Spieler in vier 3er-Gruppen einteilen
- Jeweils zwei 3er-Gruppen pro Feld

ABLAUF

- Im Feld wird jeweils 1 gegen 1 auf die Tore gespielt.
- Ein Treffer zählt nur, wenn das Tor durchdribbelt wird.
- Nach einer Minute wechseln jeweils 2 neue Spieler ins Feld.

VARIATIONEN

- Der Spieler im Feld wechselt mit einem Spieler seiner Mannschaft die Aufgaben, wenn er ein Tor erzielt bzw. kassiert hat.
- Zweimal 1 gegen 1 gleichzeitig im Feld.
- Tore zählen auch, wenn der Ball durchs Hütchentor geschossen wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Tore jedes einzelnen Spielers und der Mannschaft mitzählen lassen.
- Fallen wenige Treffer, die Hütchentore vergrößern.
- Intensive Übung, von daher aktive Erholungsphasen einplanen und nicht zu viele Wiederholungen spielen lassen.