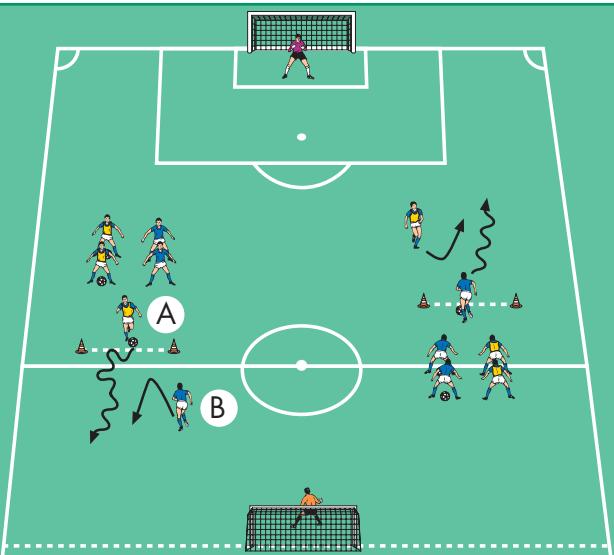


## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1: Frontales 1 gegen 1

von Ralf Peter (31.08.2004)



#### ORGANISATION

- In einem 2/3 Spielfeld 2 Tore mit Torhütern aufbauen
- Seitlich jeweils ein 10 Meter breites Hütchentor errichten
- Die Spieler in Paare einteilen und gleichmäßig den Hütchentoren zuweisen
- Pro Paar 1 Ball

#### ABLAUF

- A soll zum Torabschluss im Rücken von B gelangen.
- B hat bei Balleroberung die Möglichkeit, durch das Hütchentor zu kontern.
- Anschließend stellt sich das Spielerpaar bei der anderen Gruppe an und tauscht dort die Rollen.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- Nach einigen Durchgängen die Rotation umkehren! So trainieren die Spieler das Verteidigen auf beiden Abwehrseiten.

#### HINWEISE FÜR DEN VERTEIDIGER

- Die „Innenbahn“ – also den direkten Weg zum Tor – zustellen und die Außenbahn zum Durchbruch anbieten.
- Eine seitliche Stellung in kurzer Distanz (etwa 2 Meter) zum Angreifer einnehmen.
- Die Konzentration auf den Ball und nicht auf den Gegner richten!
- Sobald der Angreifer versucht durchzubrechen, heranrücken, den Gegenspieler weiter nach außen abdrängen und – wenn möglich – seinen Laufweg kreuzen (Ball ablaufen).