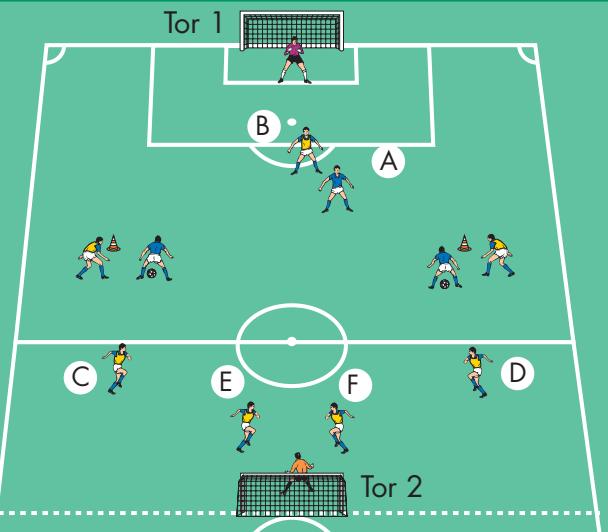


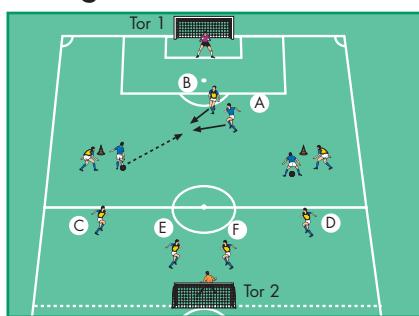
TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 mit Anschlussaktion II

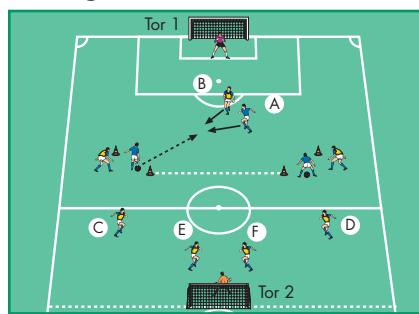
von Ralf Peter (14.09.2004)



Übung 1



Übung 2



ORGANISATION

- In einer Spielfeldhälfte vor einem Tor mit Torhüter 3 Spielerpaare postieren (siehe Abbildung)
- Jenseits der Mittellinie warten 4 Spieler auf vorgegebenen Positionen vor Tor 2

ABLAUF

Übung 1

- A soll sich von B lösen (Strafraumbreite als grobe Feldbegrenzung vorgeben!), ein Zuspiel vom Flügel an- und mitnehmen und gegen B auf Tor 1 abschließen.
- B soll möglichst das Zuspiel abfangen, ansonsten die 1 gegen 1-Situation gewinnen und dann C oder D anschließen.
- C bzw. D dribbelt zur Grundlinie und flankt auf die Sturmspitzen E und F, die auf Tor 2 abschließen.
- Der Anspieler rückt mit seinem Partner auf die Position von A bzw. B und die Übung wird mit einem Zuspiel von der anderen Seite fortgesetzt.

Übung 2

- Gleicher Ablauf wie bei Übung 1, nur darf A jetzt die gesamte Breite des Feldes nutzen, um sich von B zu lösen (B muss sein Stellungsspiel darauf einrichten!).
- B soll nach Balleroberung über die Konterlinie dribbeln und C oder D anschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nicht direkt im Rücken des Angreifers stehen, da ein Zuspiel aus dieser Position nicht abgefangen werden kann. Richtig ist ein seitlich versetztes Stehen!
- Das Zuspiel möglichst früh erkennen (antizipieren), abfangen und so bereits den Ballbesitz des Angreifers verhindern. Nach Ballgewinn sofort C oder D zielgenau anschließen.
- Läuft der Angreifer dem Zuspiel aussichtsreicher entgegen, rechtzeitig den Versuch, den Pass abzufangen, abbrechen und hinter dem Angreifer auf eine Chance zum Angriff auf den Ball warten.