

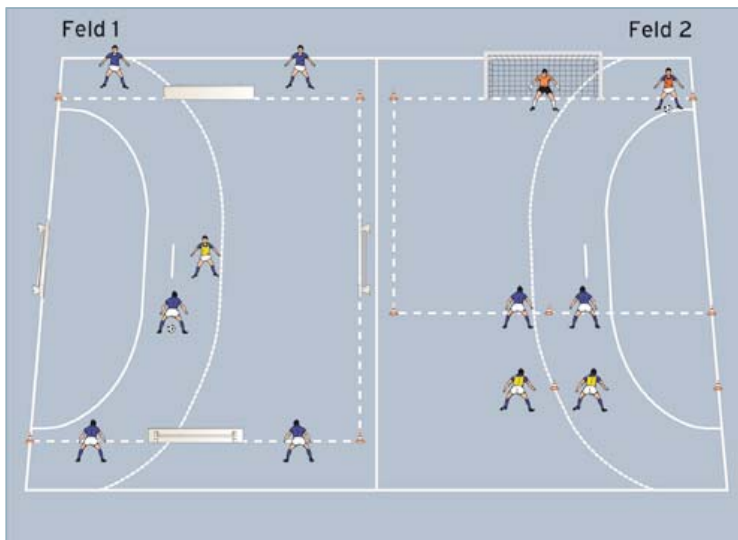


# D- UND C-JUNIOREN

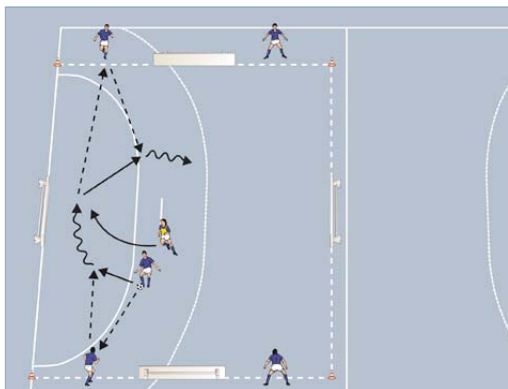
## HAUPTTEIL 2:

### 1-gegen-1-Bankspiel II

von Steffen Freund (01.02.2011)



Feld 1



Feld 2



#### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Positionshütchen in Feld 2 leicht verändern (siehe Abbildung)

#### Ablauf

##### Feld 1

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt postieren sich die wartenden Spieler als Anspieler auf 2 gegenüberliegenden Linien.
- Ein Spieler hat die Aufgabe, möglichst viele Pässe mit den Anspielern zu spielen.
- Der jeweils andere Spieler muss wie in Hauptteil 1 möglichst oft gegen die Bänke passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 30 Sekunden.

##### Feld 2

- Die Spieler auf die Positionen verteilen und 1 Anspieler benennen.
- Der Anspieler passt zum Verteidiger, der das Zuspield sofort prallen lässt.
- Anschließend passt der Anspieler zum Angreifer weiter, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den nachsetzenden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- Nach der Aktion tauschen die Spieler im Feld ihre Positionen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Aufgaben in Feld 1 nach einer Weile tauschen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen neue Paare bilden.
- Jeder Spieler zählt seine gewonnenen Duelle. Wer gewinnt die meisten?
- In Feld 2 wird der Gegnerdruck auf den Torhüter nun leicht von der Seite ausgeübt. Entsprechend soll der Angreifer das Zuspield möglichst zur jeweils anderen Seite an- und mitnehmen.
- In einer solchen Spielsituation ist häufig auch ein Torschuss mit dem schwächeren Fuß unvermeidbar. Demnach stets beidfüßig trainieren!
- Den Anspieler alle 2 Minuten wechseln.
- Von beiden Seiten üben!

#### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).