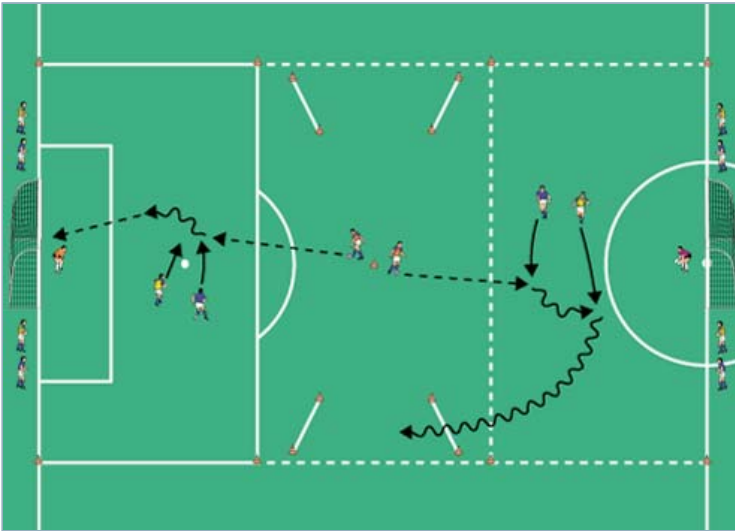




# D- UND C-JUNIOREN

## HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Strafraum I

von Ralf Peter (24.04.2012)



### Organisation

- Ein 50 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern errichten
- Vor den Toren je 1 Strafraum markieren
- In der Feldmitte 4 Hütchentore und 1 Starthütchen aufstellen
- 2 Anspieler bestimmen und mit Bällen am Starthütchen postieren
- Angreifer und Verteidiger benennen und jeweils paarweise zuordnen
- 2 Anspieler benennen

### Ablauf

- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger vor den Toren postieren, alle übrigen Spieler warten außerhalb.
- Die Anspieler passen zum Angreifer in den Strafraum.
- Dieser versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die Hütchentore in der Mittelzone.
- Nach jeder Aktion tauschen die Spieler ihre Aufgaben und ein neues Paar rückt ins Feld.

### Variationen

- Der Angreifer darf 1-mal zum Anspieler zurücklassen.
- Der Anspieler wirft per Einwurf hoch ins Feld.

### Tipps und Korrekturen

- Der Schwerpunkt dieser Trainingsform ist das taktische Verhalten des Verteidigers. Als Trainer entsprechend korrigieren!
- Die vorgestellte 1-gegen-1-Situation findet bewusst direkt vor dem Tor statt, um den Verteidigern das Ausmaß von Fehlern unmittelbar verdeutlichen zu können.
- Als Verteidiger stets auf der 'inneren Linie' agieren und eng am Angreifer bleiben, um ein Aufdrehen des Ballbesitzers zum Tor zu verhindern.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).