

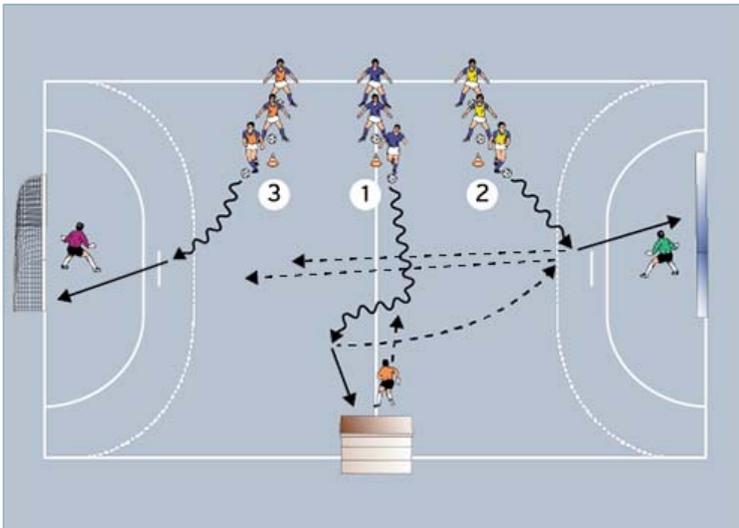


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

3-Tore-Schießen mit Gegner

von Paul Schomann (31.12.2013)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versucht der erste Spieler vom mittleren Starthütchen, im 1 gegen 1 gegen den Torhüter am Turnkasten einen Treffer zu erzielen und wird Verteidiger.
- Danach startet der Spieler vom linken Hütchen und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger an der Weichbodenmatte zu treffen.
- Anschließend wird der Angreifer aus diesem Duell ebenfalls Verteidiger.
- Jetzt startet der erste Spieler vom rechten Hütchen und versucht, im 1 gegen 2 auf das Handballtor zu treffen.
- Jedes 1 gegen 1 bzw. 1 gegen 2 läuft so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so können sie ebenfalls bei den jeweiligen Toren gültige Treffer erzielen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Als Trainer die Reihenfolge der Starthütchen jeweils per Zuruf vorgeben.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das jeweilige Tor abgeschlossen haben.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jeden Angriff per Zuruf starten und jeden erzielten Treffer der Mannschaft laut mitzählen.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden einbeziehen.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.