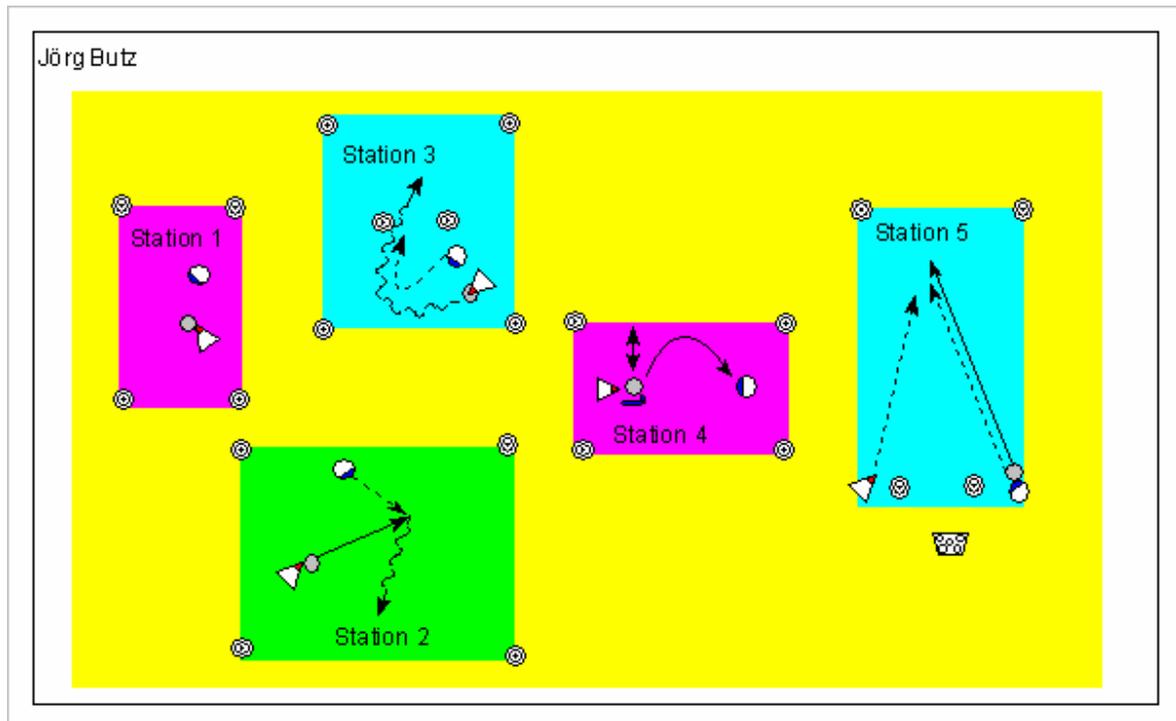


Stationentraining 1 gegen 1 - Zirkel I



Trainingsschwerpunkte - Ziele:

Schulung im Zweikampf

Dribbling und Umspieltechniken

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend

Organisation:

Die Trainingsgruppe wird in etwa gleichstarke gegnerische Spielerpaare aufgeteilt. Die 2er-Gruppen durchlaufen einen Rundkurs, wobei Zweikampfübungen mit technischen Aufgaben zur aktiven Erholung wechseln (2 Minuten).

Spiel - Übungsablauf:

Station 1: 1 gegen 1 auf 2 kleine Hütchentore.

Station 2: Lockere Zuspiele in leichter Bewegung

Station 3: 1 gegen 1 um ein 3 - 4 Meter breites Offentor (Liniendribblings)

Station 4: Freies Balljonglieren in der 2er-Gruppe

Station 5: Start zum Ball und 1 gegen 1: Beide Spieler stellen sich zunächst nebeneinander auf der Torlinie eines Kleintores auf. Einer der beiden spielt den Ball mindestens 10 Meter vom Tor weg. Das ist das Startsignal für einen Wettlauf zum Ball und ein anschließendes 1 gegen 1 bis zum Torerfolg. Beim nächsten Durchgang eröffnet der andere Spieler das 1 gegen 1.