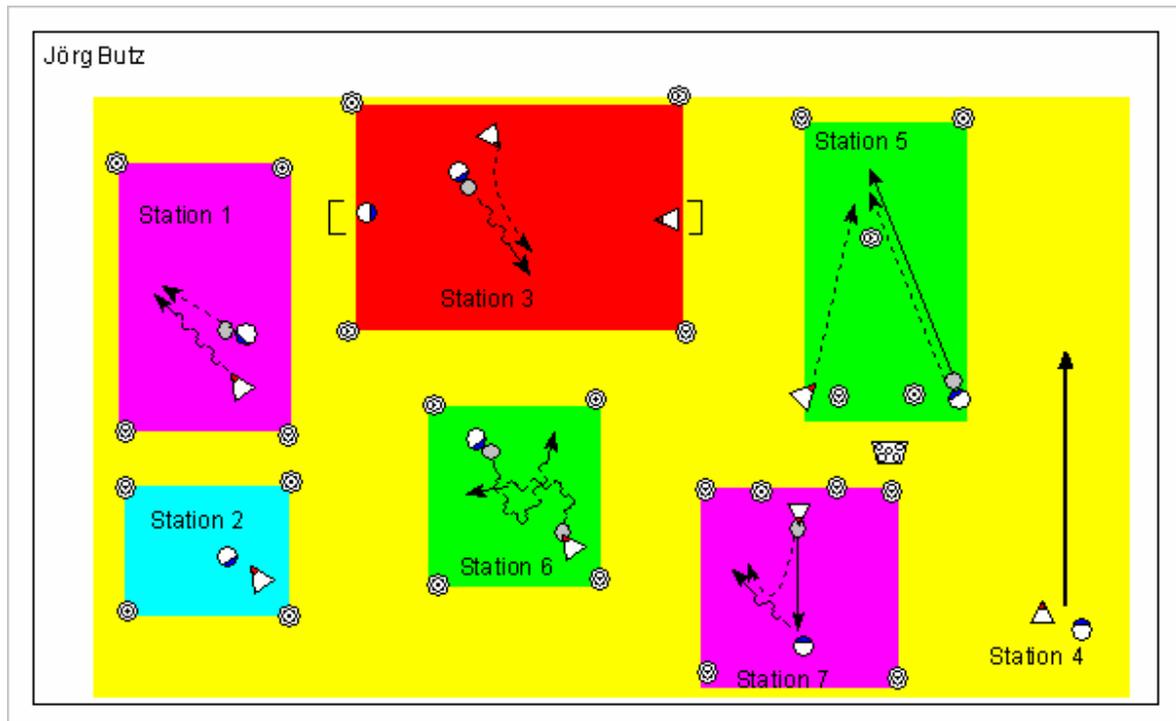


Stationentraining 1 gegen 1 - Zirkel II



Trainingsschwerpunkte / -ziele
Schulung im Zweikampf

Vorrangige Zielgruppe
B - Jugend und A - Jugend

Organisation

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

Spiel - / Übungsablauf:

Station 1: 1 gegen 1 mit Liniendribblings über 2 Ziellinien

Station 2: Selbständige Stretchingübungen

Station 3: 1 gegen 1 auf 2 Normaltore mit Torhütern.

Station 4: Lockerer Lauf um das Spielfeld herum.

Station 5: 1 gegen 1 um ein Offentor (Liniendribblings)

Station 6: Freie Selbstbeschäftigung mit jeweils einen Ball

Station 7: 1 gegen 1 nach Zuspiel durch den Partner. Jeweils einer der beiden Spieler paßt von der Torlinie eines kleinen Hütchentores aus seinem 15 Meter entfernten Gegenspieler zu und startet dem Zuspiel zum 1 gegen 1 nach.