

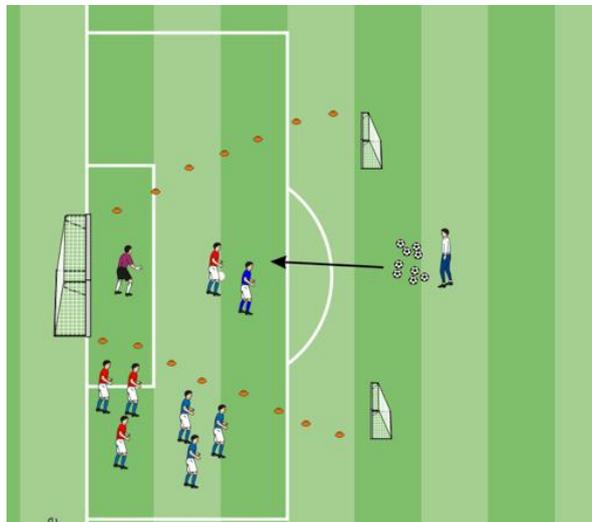
1 gegen 1, Angreifer mit Rücken zum Tor

ca. 15min

Diese Form lässt sich ideal auch mit geringer Trainingsbeteiligung durchführen. Hier lassen sich die Schwerpunkte „fintieren“ „erster Kontakt“ und „1 gegen 1-Aktionen“ mit angepassten Gegenerdruck gut im Wechsel auf mehrere Tore trainieren.

Aufbau:

- mit Hütchen Zone markieren
- Länge max. 20m
- auf der gegenüberliegenden vom einem Jugendtor Seite werden weit außen 2 Minitorer leicht geöffnet aufgestellt



Ablauf:

- Trainer startet mit seinem Anspiel auf Angreifer (blau) ein 1 gegen 1 auf das Jugendtor
- bei einer Balleroberung darf der Verteidiger (rot) auf eins der beiden Minitorer kontern

Coaching:

- Auftaktbewegung
- Finten anwenden
- Richtungswechsel und Tempowechsel nach der Finte
- Ball mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln
- Tempo hochhalten
- schnelles Umschalten nach Ballverlust/Balleroberung

Variation:

- Der Verteidiger aus einer anderen Startposition beginnen lassen
- Countdown – um den Zeitdruck zu erhöhen
- Punktwertung

Viel Spaß beim „nachtrainieren“ wünschen die Trainer und SpielerInnen des Förderzentrum Nord.