

Training

Duelle 1:1

Ein Duell auszutragen benötigt nicht nur Mut und Entschlossenheit, sondern die Fähigkeit, die richtige Technik korrekt in Bezug auf die Situation anzuwenden. Es stehen 5 Techniken zur Verfügung: Block Fuss, Block Hand, Tauchen, Bein weg und das Kreuz.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 75 Minuten
- Stufe: E-D und ältere Juniorinnen und Junioren
- Mit min. 2 bis max. 6 Torhütern möglich (Beispiel-Lektion mit 4 Torhütern)

Lernziele

- Duelle 1:1 erleben, erlernen, anwenden und gestalten
- Die verschiedenen TE und TA richtig umsetzen
- TE Training integriert in Spielformen
- Spass

Abkürzungen

- THTR: Torhüter-Trainer
- TH: Torhüter
- TE: Technik
- TA: Taktik

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5' Stabilisation und Mobilisation 4 bis 6 Übungen frei wählbar – 15' bis 30' pro Übung und Position einhalten	Siehe Bilder	Evtl. Bälle
	15' 5+5+1: Duelle 1:1 Pro Technik und Seite 2 Runden: 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2/3/4 = Pass und Ballkontrolle • 1/2/3/4 = Volley und Ballfangen am Körper • 1/2/3/4 = Aufsetzer und Ballfangen • 1/2/3/4 = Schuss flach und Ballfangen +1: Bodengewöhnung <ul style="list-style-type: none"> • 1 = 3-Eck- oder 2 Knie-Übungen, aufstehen und retour laufen – THTR mit TE 1:1 zu TH1 (TE definieren) – zum Beispiel «Block» (siehe Video) • 2 = Ausrollen • 3 = deklariertes 1:1 (TE definieren) – zum Beispiel «Tauchen» (siehe Video) • 4 = Ausrollen zu THTR 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen 	
Analytisch	20' TE Training mit und ohne Koordination THTR mit deklariertes 1:1-Technik zu TH1 – TH1 wirft den Ball zu TH2, der nach einer orientierten Ballkontrolle mit einem deklariertes 1:1 zu TH3 schießt! Variationen <ul style="list-style-type: none"> • TH 1 steht 5 Meter vor dem Tor – Auf Kommando von THTR lässt er sich fallen und wenn er zum Ball orientiert ist, THTR gibt einen deklariertes 1:1-Ball zu TH1 (siehe Video) • Position von THTR variieren • TE 1:1 variieren • TH2 frei zu TH3 • Koordinativ-kognitive Aufgabe (Reaktion/Gleichgewicht/Differenzierung) am Anfang der Übung einbauen, z.B.: Wenn TH1 auf 5 Meter steht, muss er aus der Grundstellung auf kognitives Kommando von THTR reagieren (Farbe zeigen und Reaktion Hand/Fuss) und erst dann ins Tor retour laufen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen 	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Situativ	20' Situativ Analog wie oben, aber jetzt sind alle Services nicht deklariert und spielkonform. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Position von THTR und die Zone von TH2 immer wieder variieren, um andere Winkel zu haben. • Wenn TH3 den Ball fangen kann, darf er einen Doppelpass mit THTR spielen, auf TH1 loslaufen und mit 1:1-Duell ein Tor schießen. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen
	10' Wettkampf/Spielform Wettkampf zwischen TH1/TH2 und TH3/TH4: Wer bekommt weniger Tore? Der THTR spielt den Ball in die Mittelzone. TH2 oder 3 holt den Ball und spielt seinen direkten Gegenspieler aus, bevor er den TH in einem 1:1-Duell herausfordert. Pro TH: 5 Schüsse – dann TH wechseln. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Übergang: TH2 am Ende der Aktion den Ball fangen kann, darf er TH3 anspielen, der wieder in 1:1 Duellen mit TH1 losgeht. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Tore • Bälle • Hütchen
Ausklang	5' Leichtes Joggen, Dehnen oder kleines Spiel.		