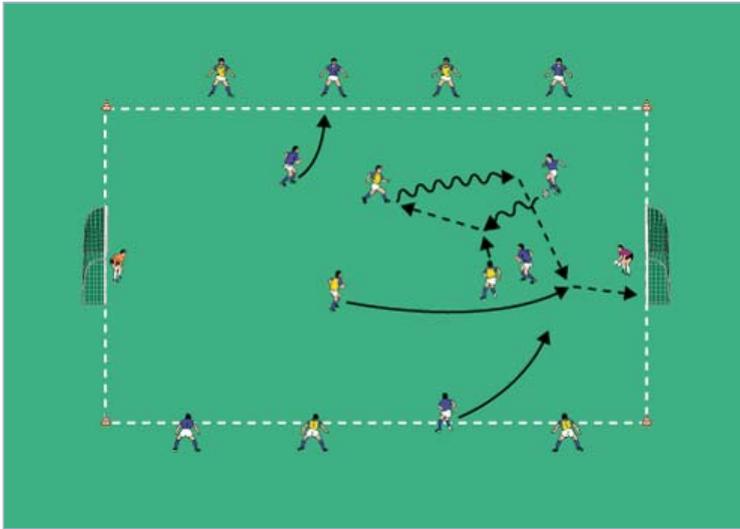




F- UND E-JUNIOREN

SCHLUSSTEIL: Fliegende Wechsel

von Klaus Pabst (08.05.2012)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Starthütchen entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Zusätzlich je 3 Spieler im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Alle Spieler wechseln in einer festgelegten Reihenfolge selbstständig mit den wartenden Spielern.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Treffer, die unmittelbar nach einem Ballgewinn erzielt werden, ohne dass der Gegner den Ball nochmals berührt, zählen doppelt.
- Hat eine Mannschaft zu viele Spieler auf dem Spielfeld, erhält die gegnerische Mannschaft einen Strafstoß.
- 4 Mannschaften bilden und ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen selbstständig wechseln. Dennoch als Trainer beachten, dass alle Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit erhalten. Ansonsten die Wechsel zunächst vorgeben.
- Spielerwechsel sind ständig und fliegend möglich.
- Als Spieler die Wechsel auch taktisch nutzen! So können die Teams z. B. auch einen Angreifer gegen einen Verteidiger wechseln, der von einer anderen Stelle auf das Feld läuft und so gegebenenfalls besser postiert ist.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln. Jeder Spieler soll mindestens einmal als Torhüter agieren!

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an training-wissen@dfb.de.