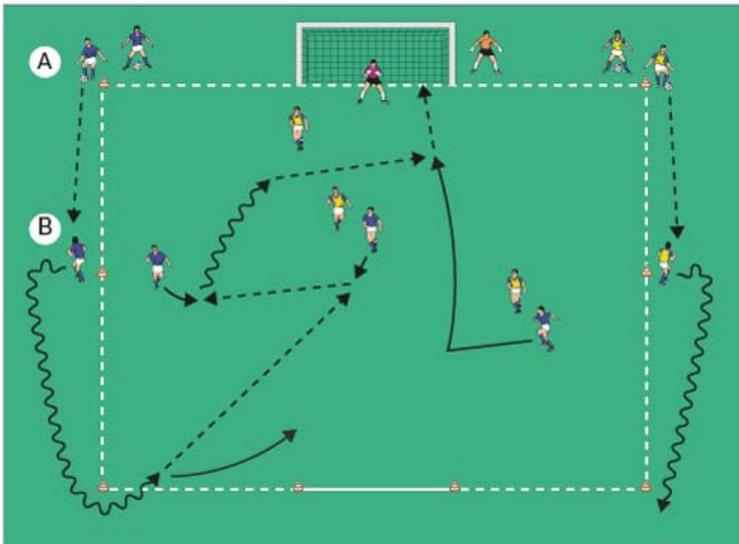




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Einfache Überzahl I

von Ralf Peter (28.02.2012)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor und 1 Hütchenlinie markieren
- 2 Torhüter bestimmen
- 2 Mannschaften bilden
- Je 3 Spieler im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler besetzen vorgegebene Positionen

Ablauf

- Beide Mannschaften starten gleichzeitig.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und umdribbelt das hinter ihm liegende Eckhütchen.
- Der Spieler, der zuerst das Eckhütchen umdribbelt, darf im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern im Feld im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter angreifen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Jede Aktion dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder die gegenüberliegende Hütchenlinie überdribbelt wurde.

Variationen

- Ziellinien markieren, die von den Spieler überdribbelt werden müssen.
- Der Gewinner des Dribbel-Duellts darf nicht ins Feld nachrücken. Statt dessen passt er seinen Mitspielern zum 3 gegen 3 zu.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich blitzschnell auf die Angreifer- bzw. die Verteidigeraufgabe einstellen.
- Die maximale Angriffsdauer darf 30 Sekunden nicht überschreiten.

AMATEURFUSSBALL-KONGRESS 2012

Vom 23.02. bis zum 25.02.2012 findet der Amateurfußball-Kongress in Kassel statt. Auf Training & Wissen finden Sie dazu Artikel, Interviews und nützliche Tipps. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Amateurfußball-Kongress 2012“ an training-wissen@dfb.de.