



D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Schneller Ballgewinn

von Mario Vossen (08.05.2012)



Organisation

- 1 Feld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 2 Minitoren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Angreifer stellen 1 Anspieler
- Zusätzlich 3 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren

Ablauf

- Der Anspieler passt zu einem Angreifer und startet so die Aktion.
- Die Angreifer versuchen, in Unterzahl auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Minitore.
- Nach jedem Durchgang jeweils 1 Spieler austauschen.
- Der Anspieler startet die jeweils nächste Aktion usw.

Variationen

- Die Angreifer dürfen 1-mal zum Anspieler zurückpassen.
- Der Anspieler darf jederzeit einbezogen werden, allerdings darf er nur im Direktpassspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen versuchen, Überzahl-situationen am Ball herzustellen.
- Der Ballgewinn steht im Mittelpunkt!
- Nach einem erfolgreichen Ballgewinn möglichst zielstrebig auf die Minitore abschließen.

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.