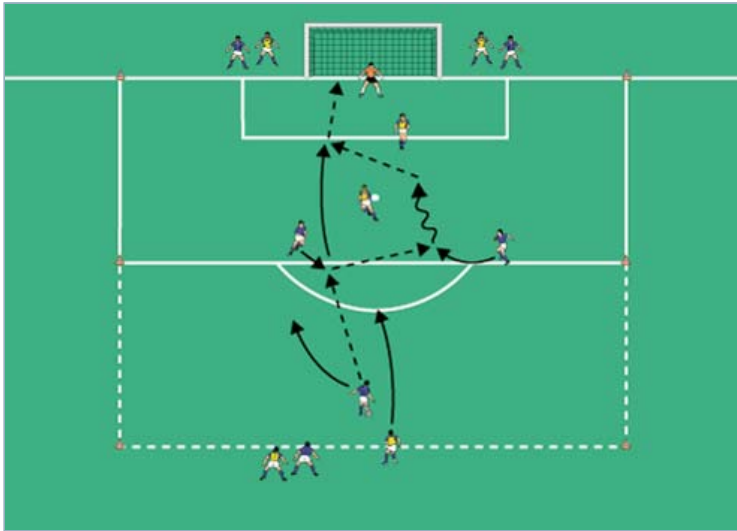




## D- UND C-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1: Verteidigen in Unterzahl I

von Steffen Freund (22.05.2012)



#### Organisation

- Auf doppeltem Strafraum 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter errichten
- Angreifer und Verteidiger benennen
- 2 Angreifer und 2 Verteidiger vor dem Tor postieren
- Zusätzlich 1 weiteren Angreifer als Anspieler sowie 1 nachrückenden Verteidiger benennen

#### Ablauf

- Der Anspieler passt zu einem Mitspieler und rückt ins Feld nach.
- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Auf ein Trainerkommando darf ein weiterer Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld nachrücken.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.

#### Variationen

- Der Anspieler dribbelt ins Feld.
- Einen weiteren Angreifer zum 4 gegen 3 nachrücken lassen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger müssen versuchen, eine Unterzahlsituation im Zentrum zu überstehen.
- Die Verteidiger sollen versuchen, den Angriff zu verzögern, damit ein weiterer Mitspieler zum 3 gegen 3 nachrücken kann.
- Die Aufgabe ist sehr spielnah, da die Angreifer durch den nachrückenden Verteidiger unter Zeitdruck stehen.

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 Fitnesstraining 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-Fitnesstraining' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).