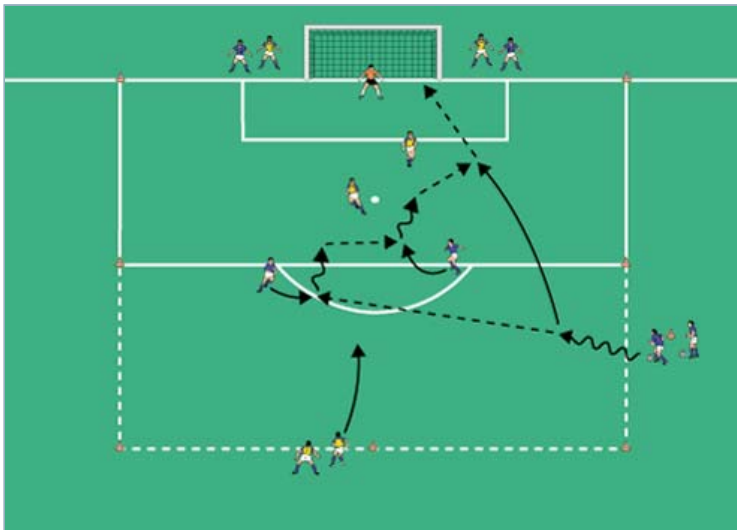




## D- UND C-JUNIOREN HAUPTTEIL 2: Verteidigen in Unterzahl II

von Steffen Freund (22.05.2012)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich Positionshütchen errichten

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Anspieler von der Seite zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Auf ein Trainerkommando rückt ein weiterer Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld nach.

### Variationen

- Die Anspieler passen vor das Tor und rücken anschließend ins Feld nach.
- Der zusätzliche Verteidiger darf sofort nachrücken, sobald ein Angreifer im Feld den Ball berührt hat.
- Die Angreifer müssen mit mindestens 2 Kontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Im Vergleich zur ersten Aktion entsteht die Unterzahlsituation für die Verteidiger diesmal am Flügel.
- Die Aktionen nach einer Weile von der jeweils anderen Seite starten.
- Mit Abseits spielen!

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](mailto:training-wissen@dfb.de).