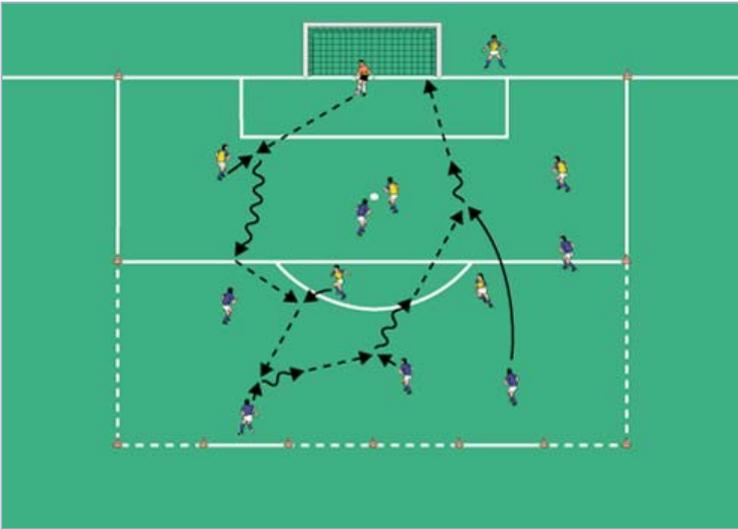




## D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: Verteidigen im 5 gegen 6

von Steffen Freund (22.05.2012)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionshütchen entfernen
- 1 Mittellinie markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Spieler von Gelb pausiert neben dem Tor

### Ablauf

- Der Torhüter passt zu einem Verteidiger, der über die Mittellinie dribbelt und zu einem gegnerischen Spieler passt.
- Anschließend 6 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die gegenüberliegende Grundlinie.
- Nach jeweils 4 Minuten die Seiten wechseln.

### Variationen

- Der Torhüter startet die Aktion mit einem Flugball zu einem gegnerischen Spieler.
- Blau startet die Aktion von der eigenen Grundlinie aus.
- Ein weiterer Verteidiger darf auf ein Trainerkommando zum 6 gegen 6 nachrücken.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Im Schlußteil wird eine Spielsituation nach einem Ballverlust im Spielaufbau simuliert.
- Die Angreifer können so gegen eine 'unorganisierte' Deckung angreifen.
- Die Verteidiger müssen schnellstmöglich das Zentrum schließen und leicht zurückweichen. Dabei dürfen sie jedoch nicht zu tief stehen, da die Angreifer in Tornähe leicht mit einem Torschuss abschließen können.

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