

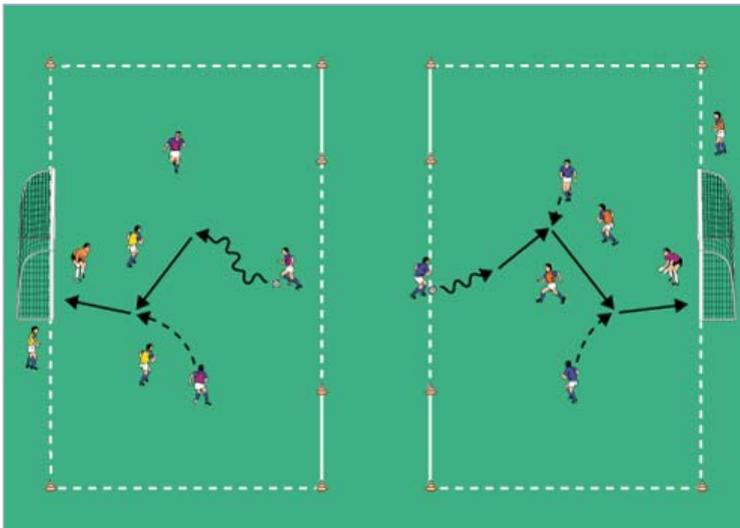


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

3-gegen-2-Turnier

von Stefan Böger (03.07.2012)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 großen Tor und 2 Hütchenlinien errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 4 Mannschaften bilden
- Pro Feld 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen
- Je 1 Verteidiger pausiert außerhalb des Feldes, je 1 Angreifer stellt sich als Anspieler an der Grundlinie gegenüber vom Tor auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Anspieler ins Feld und versuchen, im 3 gegen 2 auf die Tore abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu gelangen, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchenlinien.
- Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Seiten wechseln.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer benennen 1 'Königs-Spieler'. Die Treffer des 'Königs-Spielers' zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Da die Belastung sehr intensiv ist, unbedingt kurze Spielzeiten wählen!
- Die pausierenden Verteidiger regelmäßig wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an training-wissen@dfb.de.