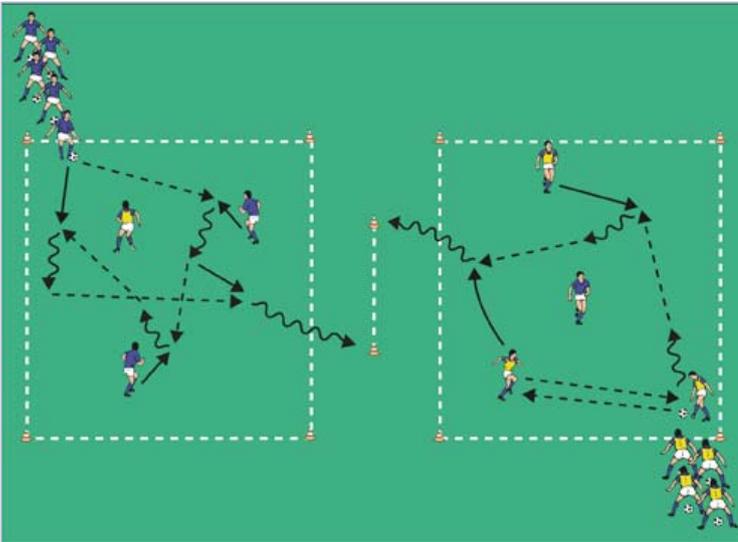




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: 3-gegen-1-Staffel

von Steffen Freund (23.11.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden Felder zusammenführen
- Zusätzlich zwischen den Feldern 2 Zielhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils 1 Feld und 1 Zielhütchen zuweisen
- Je 1 Verteidiger im gegnerischen Feld postieren
- Zusätzlich stellen sich 2 Angreifer im jeweiligen Feld auf
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen an einem Eckhütchen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen ins Feld und versuchen, im 3 gegen 1 schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Der Empfänger des vierten PASSES dribbelt aus dem Feld und legt den Ball am Zielhütchen seiner Mannschaft ab.
- Welches Team sammelt innerhalb von 2 Minuten die meisten Bälle?

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Abwechselnd direkt und mit 2 Kontakten spielen.
- Die Zielhütchen durch kleine Tore ersetzen: Nach dem vierten Pass in den eigenen Reihen schließen die Ballbesitzer aus dem Feld auf die Tore ab.

Tipps und Korrekturen

- Berührt der gegnerische Verteidiger den Ball, so gilt der Versuch als gescheitert, und der jeweils nächste Startspieler startet zum 3 gegen 1 ins Feld.
- Die Spieler im Feld sollen den Raum möglichst effektiv nutzen und sich entsprechend 'breit' aufstellen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.