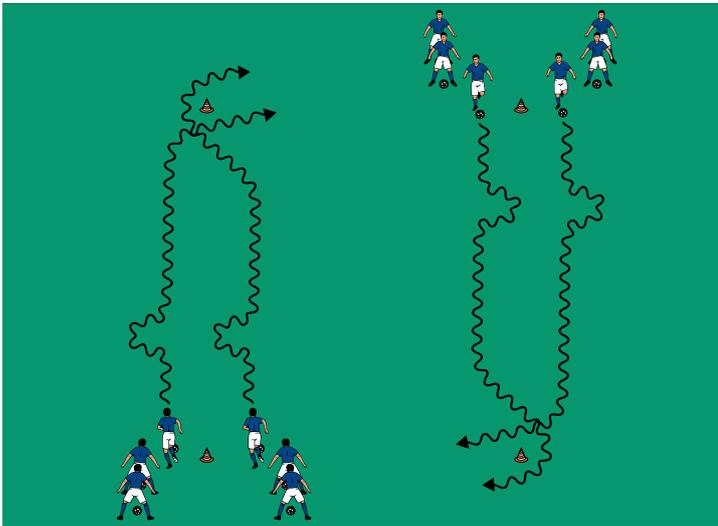


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-KOPIERER

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball in 2 Ecken des Feldes aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln jeweils nebeneinander von Hütchen zu Hütchen.
- ▶ Der Spieler auf der Innenseite macht eine Finte vor, die von seinem Partner kopiert werden muss.
- ▶ Unmittelbar vor dem nächsten Hütchen tauschen die beiden Spieler die Positionen.

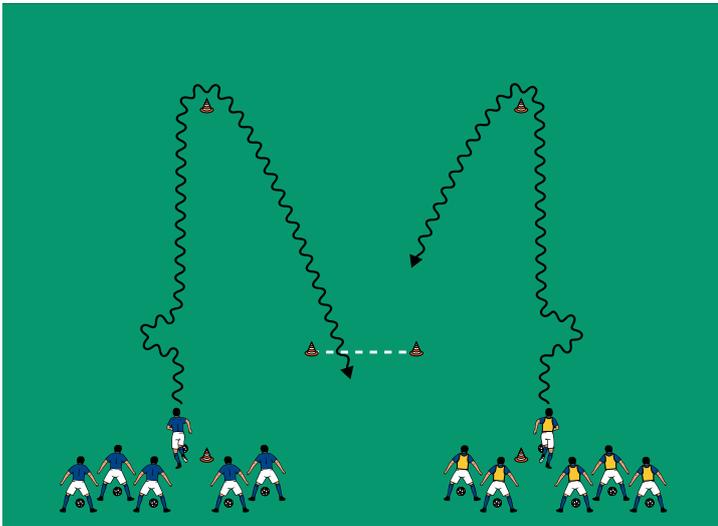
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt eine Auswahl von Finten vor, die gewählt werden können.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten die Aktionen zunächst mit lockerem Tempo ausführen.
- ▶ Darauf achten, dass das jeweils nachfolgende Spielerpaar einen kleinen Abstand wahrt, um die anderen nicht zu behindern.
- ▶ Nicht zu schwere Finten wählen, damit diese einfach zu kopieren sind.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

STEHER-RENNEN

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Im Feld 1 Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler stellen sich an 2 Ecken des Feldes auf.
- ▶ Blau erhält zunächst das 'Startrecht'.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Der Startspieler bestimmt, wann er mit einer Finte die Aktion startet.
- ▶ Der Spieler der jeweils anderen Mannschaft muss die Finte kopieren.
- ▶ Beide Spieler dribbeln anschließend um das Wendehütchen und versuchen, als erstes die Zielinie zu überdribbeln.

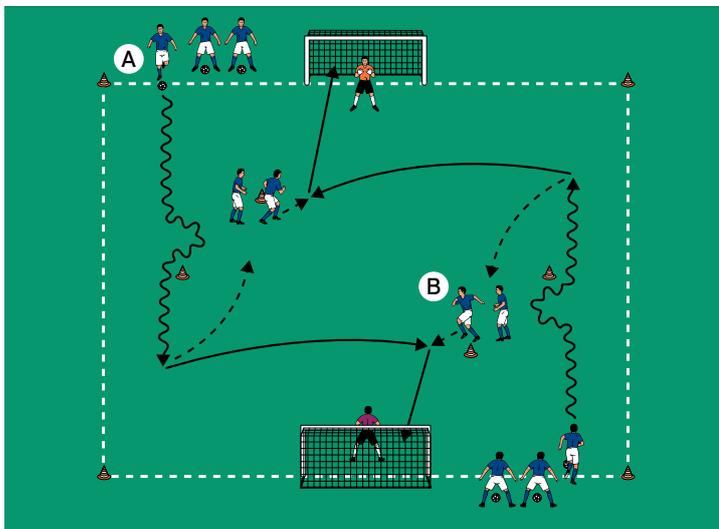
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt jeweils die Finten vor.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Startspieler bestimmt das Tempo.
- ▶ Der Spieler der anderen Mannschaft muss jeweils hinter dem Startspieler bleiben.
- ▶ Nach der Ausführung der Finte läuft die Aktion mit höchstmöglichem Tempo ab.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

FINTEN AM FLÜGEL I

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld, führt vor dem Hütchen eine Finte aus und dribbelt außen am Hütchen vorbei.
- ▶ Anschließend passt er flach vor das Tor zu B.
- ▶ B schießt möglichst per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

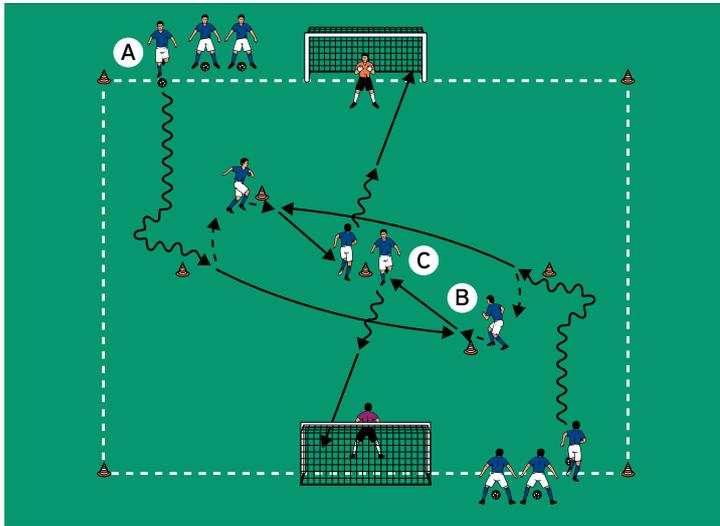
VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Durchgänge auf ein Trainerkommando starten: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält für sein Team 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können die Finten zunächst frei wählen.
- ▶ Sie sollten bei der Auswahl jedoch bedenken, dass sie außen am Hütchen vorbei dribbeln müssen.
- ▶ Nach der Finte das Dribbeltempo steigern.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

FINTEN AM FLÜGEL II

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen umstellen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld, führt vor dem Hütchen eine Finte aus und dribbelt nach innen.
- ▶ Anschließend passt er zu B, der auf C ablegt.
- ▶ C nimmt in die Bewegung mit und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

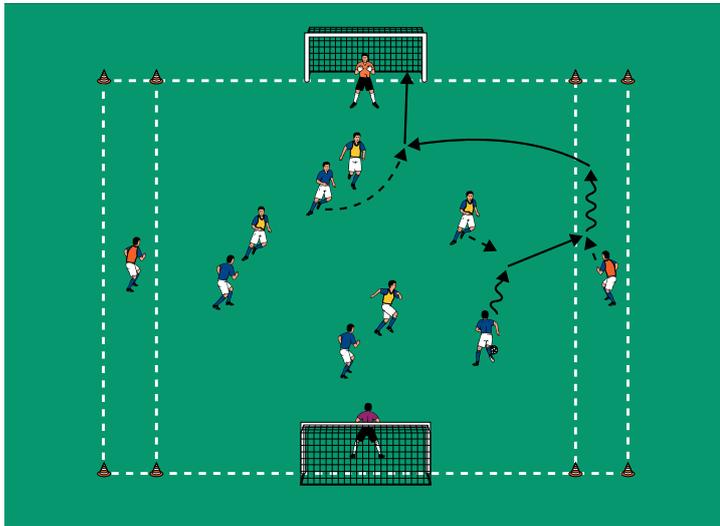
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt jeweils eine Finte für einen kompletten Durchgang vor.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen die Finten nun zur jeweils anderen Seite ausführen, so dass sie nach innen starten können.
- ▶ Es ist aber auch möglich, mit einer Bewegung nach innen zu kappen.
- ▶ Flache und scharfe Zuspiele auf B fordern.

D-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 2 GEGEN 4

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Außenzonen markieren
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Außenspieler jederzeit einbeziehen.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einem Zuspiel eines Außenspielers zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen in die Außenzonen laufen und die Außenspieler angreifen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zonen ermöglichen den Außenspielern, den Ball zunächst ohne Gegnerdruck zu kontrollieren und Tempo aufzunehmen.
- ▶ Die Außenspieler regelmäßig wechseln.