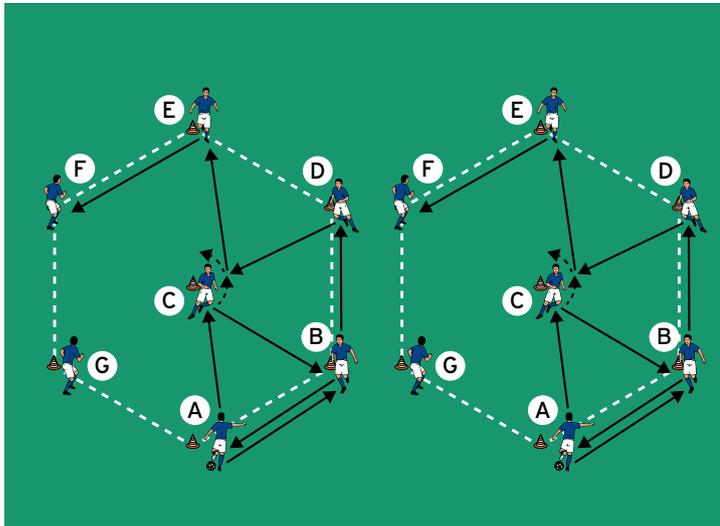


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-RAUTEN

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 doppelte Pass-Rauten markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt einen 'Doppelpass' mit B und passt dann auf C weiter.
- ▶ C lässt auf B prallen, der auf D weiterspielt.
- ▶ D passt auf C, der auf E prallen lässt.
- ▶ E passt auf F weiter usw.

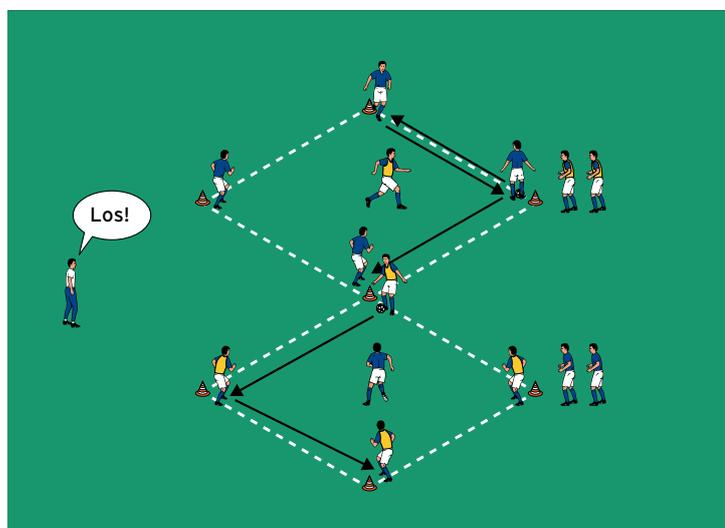
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die vorgegebene Aufgabe zuerst?
- ▶ Die Pässe in freier Abfolge spielen lassen: Welche Gruppe spielt in 1 Minute die meisten Pässe in den eigenen Reihen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Rauten entstehen viele Passdreiecke ganz automatisch.
- ▶ Vor Beginn der Übung ein allgemeines Aufwärmtraining durchführen, da kaum Positionswechsel vorkommen.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute die Positionen der Spieler verändern.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

4-GEGEN-1-WETTKAMPF

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 3 Verteidiger
- ▶ Je 1 Verteidiger im gegnerischen Feld postieren
- ▶ Die übrigen Spieler besetzen jeweils die Außenpositionen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, schnellstmöglich 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

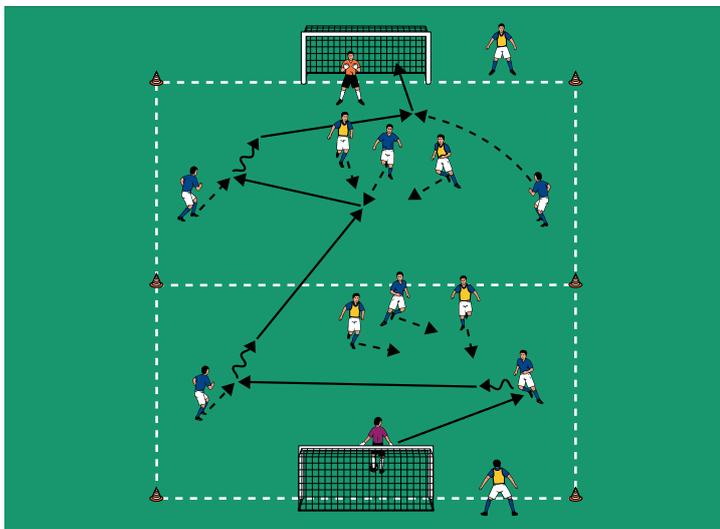
VARIATIONEN

- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Gruppe spielt in 30 Sekunden die meisten Pässe?
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit maximal 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen auf den kompletten Linien agieren und nicht fest an den Hütchen verbleiben.
- ▶ Nach jeder Aktion die Verteidiger wechseln.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen neue Verteidiger benennen.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTES 3 GEGEN 2

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ 3 Angreifer und 2 Verteidiger in jeder Feldhälfte postieren

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angriffsmannschaft gestartet.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 2 in die andere Hälfte zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Passempfänger, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das jeweils andere Tor.

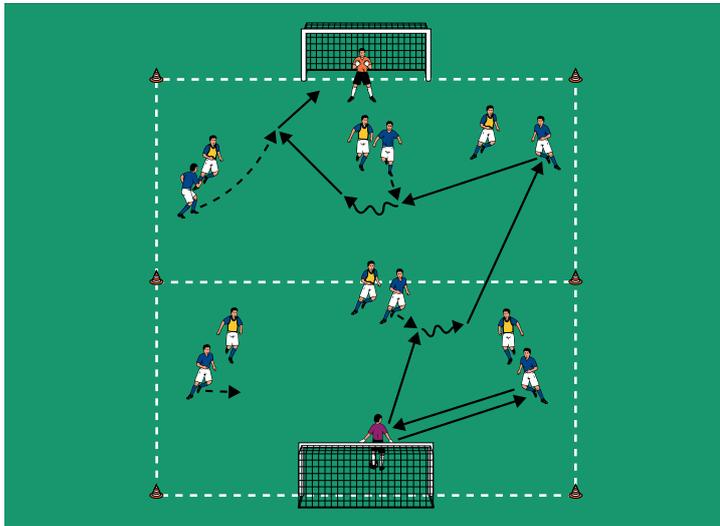
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sind außer bei Kontern an ihre Zonen gebunden und dürfen diese im Spielaufbau nicht verlassen.
- ▶ Im Aufbau sollten 2 Spieler breit stehen und 1 Spieler eine tiefere Position einnehmen.
- ▶ Da der tief stehende Spieler in der Regel gedeckt wird, wird der Aufbau über seitliche Spieler akzentuiert.
- ▶ Die pausierenden Spieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Nach 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

DOPPELTES 3 GEGEN 3

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Je 3 Spieler in jeder Feldhälfte postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, im 3 gegen 3 in die andere Hälfte zu passen.
- ▶ Hier versuchen die Passempfänger, in Gleichzahl auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.

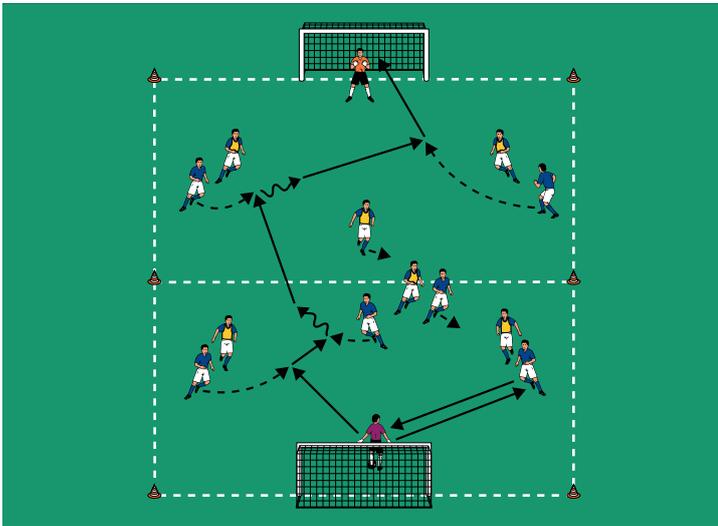
VARIATIONEN

- ▶ 1 Spieler der Angreifer darf jeweils in die Angriffshälfte nachrücken.
- ▶ Auf ein Trainerkommando darf auch ein weiterer Verteidiger nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufbauspieler sollen den Torhüter aktiv einbeziehen, so dass eine 4-gegen-3-Überzahl entsteht.
- ▶ Die Torhüter dazu ermutigen, aktiv mitzuspielen.
- ▶ Nach 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

AUFBAU-ANREIZ

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Spielt eine Mannschaft im Aufbau in der eigenen Hälfte 4 Pässe in den eigenen Reihen, so zählt ein anschließender Treffer doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe für einen Bonus-Punkt variieren.
- ▶ Ohne Zusatzregel frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- ▶ Die Zusatzregel soll die kurze Spieleröffnung aus der eigenen Hälfte akzentuieren.
- ▶ Den Spielaufbau gezielt coachen.