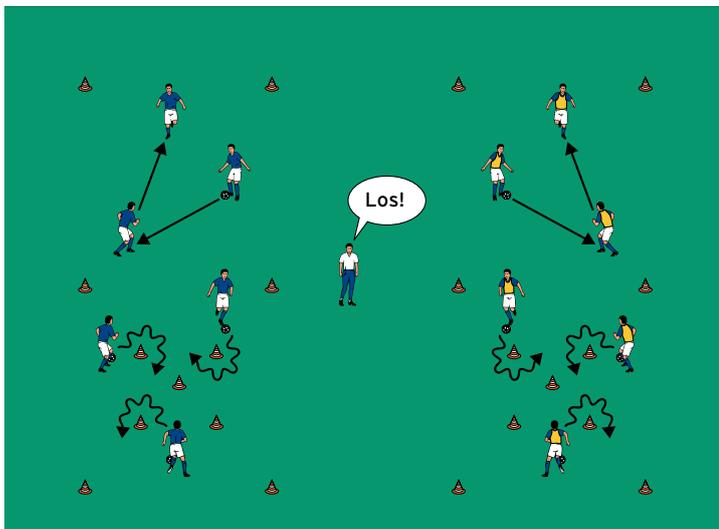


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STOPPUHR I

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je einer Pass- und einer Dribbelseite markieren
- ▶ In der Dribbelhälfte zusätzlich Hütchen in Form einer Würfel-Fünf aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Pass-Spieler 20 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Gleichzeitig versuchen die Dribbel-Spieler, möglichst viele Hütchen zu umdribbeln.
- ▶ Nach jeweils 10 Pässen die Anzahl der umdribbelten Hütchen zusammenzählen und die Aufgaben wechseln.
- ▶ Die Gruppe, die mehr Hütchen umdribbelt hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

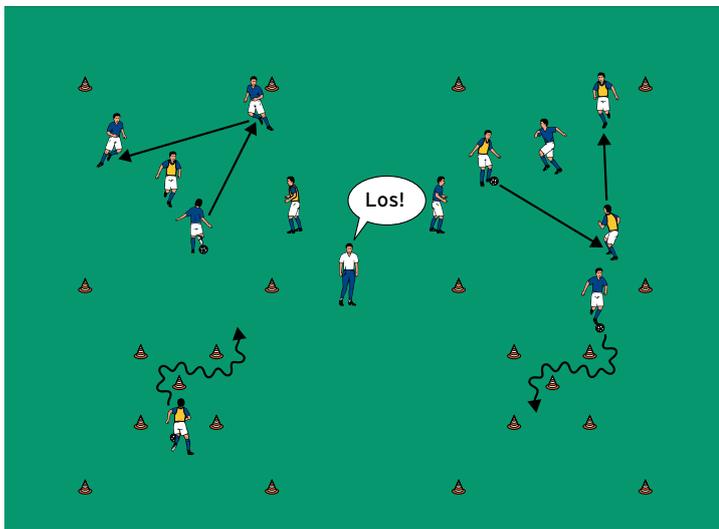
VARIATIONEN

- ▶ Es darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung ein allgemeines Aufwärmen durchführen.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASS-STOPPUHR II

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Pro Mannschaft 3 Pass-, 2 Stör- und 1 Dribbel-spieler benennen
- ▶ Die Pass-Spieler sowie je 1 Störspieler des Gegners in den Passfeldern aufstellen
- ▶ Die Dribbelspieler mit je 1 Ball in den Dribbel-feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Pass-Spieler, im 3 gegen 1 zehn Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gleichzeitig versucht der Dribbel-Spieler der jeweils anderen Mannschaft, in dieser Zeit so viele Hütchen wie möglich zu umdribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Störspieler, den Ball zu erobern, so müssen die Pass-Spieler erneut starten.
- ▶ Welcher Dribbel-Spieler umdribbelt mehr Hütchen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

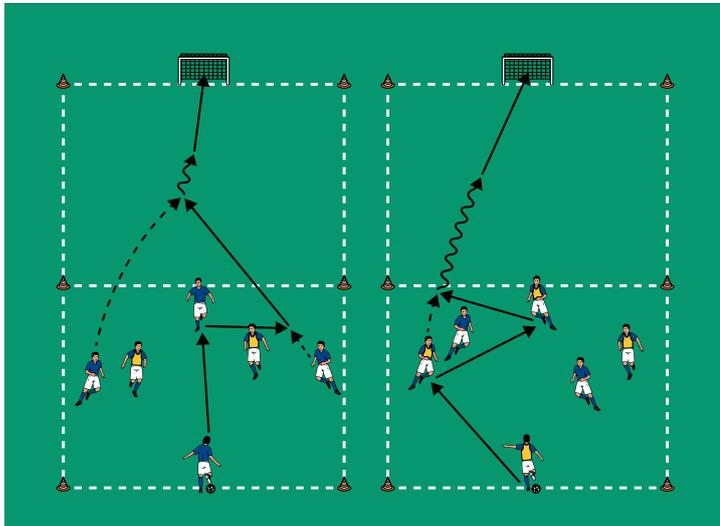
VARIATIONEN

- ▶ Erobert der Störspieler den Ball, so erhält sein Team 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Pass-Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Pass-Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Pass-Spieler den gesamten Raum ausnutzen.
- ▶ Möglichst sicher kombinieren, um keine Ball-verluste zu riskieren.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3 PLUS 1 GEGEN 2

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Minitor errichten
- ▶ In jedem Feld die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 2 Verteidiger benennen
- ▶ Jeweils 3 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern postieren
- ▶ Dabei die Hälfte vor den Toren unbesetzt lassen
- ▶ Je 1 weiteren Angreifer als Anspieler mit Bällen an jeweils einer Grundlinie aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen in die Felder und starten so die Aktion.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Minitor abzuschließen.
- ▶ Die Mittellinie darf erst nach einem Pass oder einem Dribbling in die Angriffshälfte überschritten werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so passen sie zurück zum Anspieler.

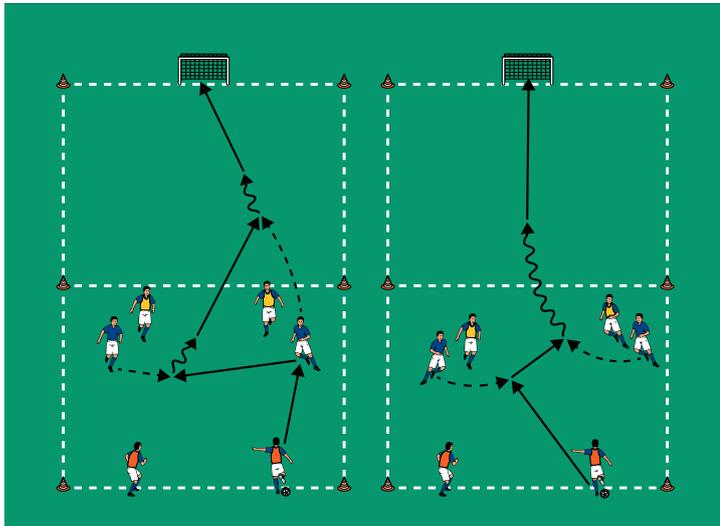
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen spätestens nach 5 Pässen auf das Minitor abgeschlossen haben.
- ▶ Die Angreifer müssen spätestens nach 20 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen die Zuspiele in die Angriffshälfte mit einem schnellen und sicheren Passspiel vorbereiten.
- ▶ Dabei dürfen sie jederzeit zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Der Anspieler darf jedoch nicht ins Feld dribbeln.
- ▶ Nach jeweils 3 Minuten neue Verteidiger benennen.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

2 PLUS 2 GEGEN 2

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 4 neutrale Anspieler benennen
- ▶ Von jedem Team 2 Spieler im Feld postieren
- ▶ Die Anspieler stellen sich jeweils mit Bällen an den Grundlinien gegenüber von den Miniretoren auf
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen in die Felder und starten so die Aktion.
- ▶ Die beiden Angreifer müssen nun im Zusammenspiel mit den beiden Anspielern versuchen, in die Angriffshälfte zu passen oder die Mittellinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, auf die Miniretoren abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie durch einen Pass auf einen Anspieler das Angriffsrecht tauschen.

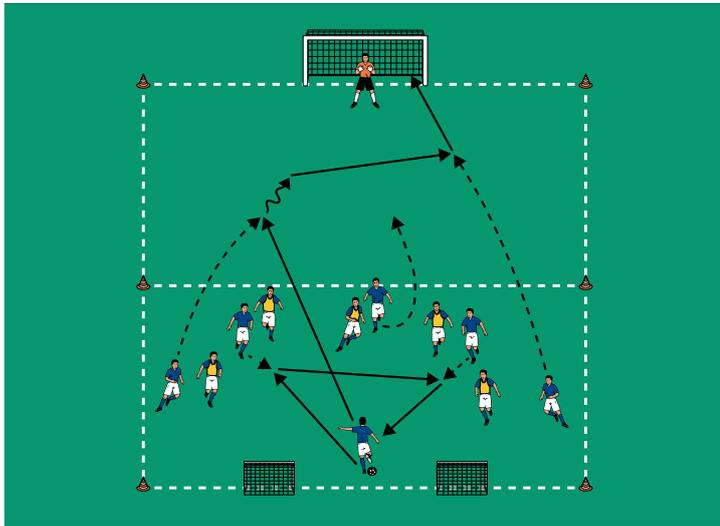
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen nach einem Rückpass ins Feld dribbeln und hier eine Überzahlsituation herstellen.
- ▶ In Überzahl dürfen die Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen die Angriffshälfte erst betreten, nachdem die Mittellinie überspielt ist.
- ▶ Als Angreifer gezielt versuchen, Zuspiele in die Tiefe vorzubereiten.

D-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 5

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit 1 Großtor und 2 Minitoren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Verteidiger stellen 1 Torhüter
- ▶ Alle Spieler postieren sich in der Aufbauhälfte

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Minitore.
- ▶ Die Spieler dürfen die Angriffszone erst betreten, nachdem in die Zone gespielt wurde.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Minitore.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Ohne Angriffszone spielen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern aufstellen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Abschlusspiel sollen die Spieler die erlernten Inhalte aus den Hauptteilen in einer größeren Spielform anwenden.
- ▶ Dabei darauf achten, dass auch die Verteidiger die Zone erst nach erfolgtem Zuspiel oder Dribbling betreten.