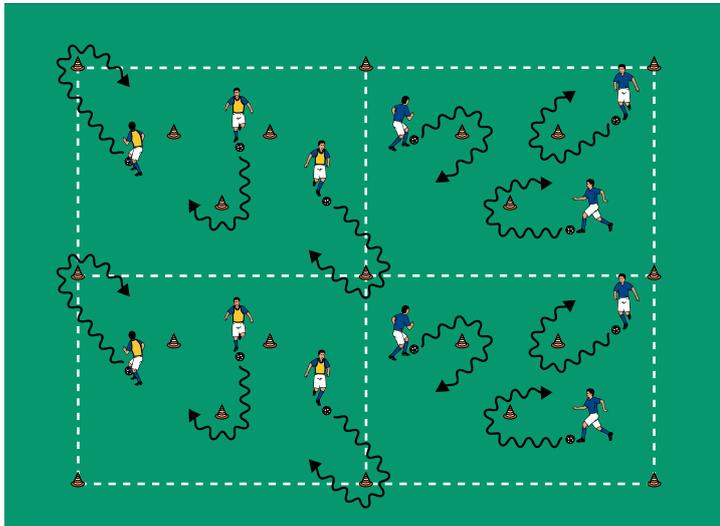


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ORIENTIERUNGS-DRIBBLING

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ In jedem Feld 3 Hütchen aufstellen
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Die Spieler auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler pro Paar wird zum Vormachspieler.
- ▶ Er dribbelt um verschiedene Hütchen im Feld.
- ▶ Sein Partner im anderen Feld umdribbelt die entsprechenden Hütchen in seinem Feld.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben tauschen.

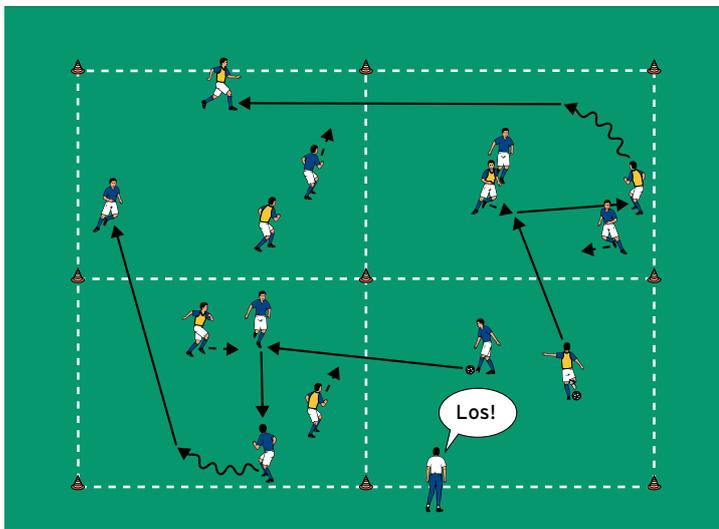
VARIATIONEN

- ▶ Für jede vom Partner kopierte Aktion wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welches Paar erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tempo erst im Laufe der Aktionen steigern.
- ▶ Der Vormachspieler sollte die Hütchen gezielt und klar erkennbar andribbeln.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASS-UHR

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen in den Feldern entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers spielen die beiden Startspieler jeweils ins nächste Feld.
- ▶ Die Spieler passen nun im bzw. gegen den Uhrzeigersinn durch die Felder.
- ▶ Erst nach einem Ballkontakt beider Spieler, darf ins nächste Feld gepasst werden.
- ▶ Welche Mannschaft passt zuerst wieder zum Startspieler?

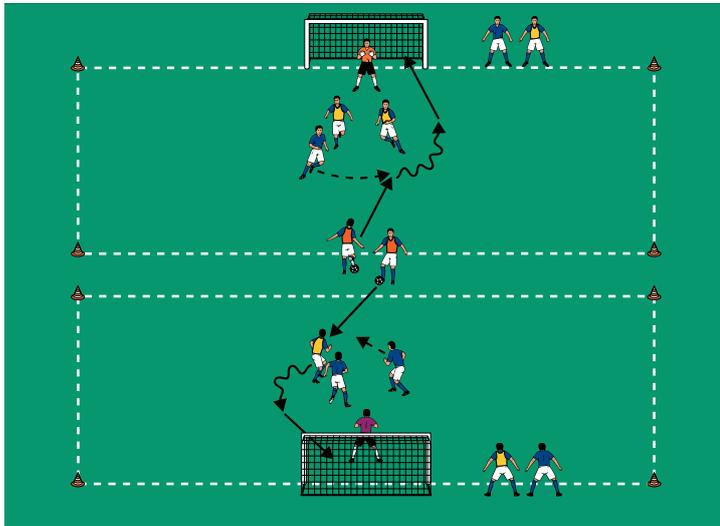
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler muss vor dem Abspield eine Finte ausführen.
- ▶ Mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer legt vor jedem Durchgang die Passrichtung der Mannschaften fest.
- ▶ Nach jedem Durchgang übernimmt ein anderer Spieler die Aufgabe des Startspielers.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 2

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ 2 Torhüter und 2 Anspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt auf den Angreifer vor dem Tor.
- ▶ Dieser muss versuchen, in der 1-gegen-2-Situation zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, können sie zum Anspieler passen.

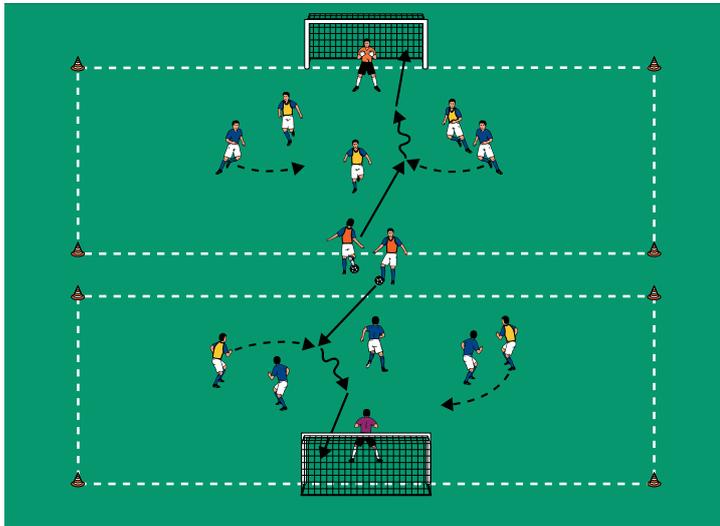
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab.
- ▶ Die Aktionen starten gleichzeitig und das Verteidigerpaar, das zuerst zum Anspieler passt, erhält 1 Punkt für die Mannschaft.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Verteidigern klarmachen, dass die Aktion in unmittelbarer Tornähe stattfindet.
- ▶ Zuerst muss ein Torabschluss verhindert werden, bevor die Balleroberung angestrebt werden kann.
- ▶ Foulspele vermeiden.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 3

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Torhüter und 2 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ In jedem Feld stellen sich jeweils 2 Angreifer und 3 Verteidiger auf.

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet durch ein Zuspiel auf einen Angreifer die Aktion.
- ▶ Diese müssen versuchen, in Unterzahl zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie zum Anspieler zurückpassen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen einmal zum Anspieler zurückpassen.
- ▶ Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 10 Sekunden erobern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Angreifer stellen sich auf der Höhe der Innenverteidiger auf.
- ▶ Die Überzahlsituation wird durch den nachrückenden Mittelfeldspieler erzielt.
- ▶ Um eine Überzahl zu ermöglichen, müssen die Verteidiger zunächst den ballführenden Angreifer nach außen drängen.
- ▶ Öffnen sie das Zentrum, ermöglichen sie ein Abspiele oder einen Torabschluss.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-LINIEN

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Gelb erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter von Gelb gestartet.
- ▶ 1 Spieler der Angreifer muss in der Aufbauzone vor dem eigenen Tor verbleiben und darf die erste Linie nicht übertreten.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Spieler der Angreifer dürfen die erste Linie nicht übertreten.
- ▶ Die Verteidiger müssen nach einem Ballgewinn innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen in der Zone vor ihrem Tor Überzahlsituationen herstellen und nach einem Ballgewinn schnell umschalten.
- ▶ Nach jeweils 4 Minuten die Aufgaben wechseln.
- ▶ Der Trainer kann auch freie Spielphasen einbauen.