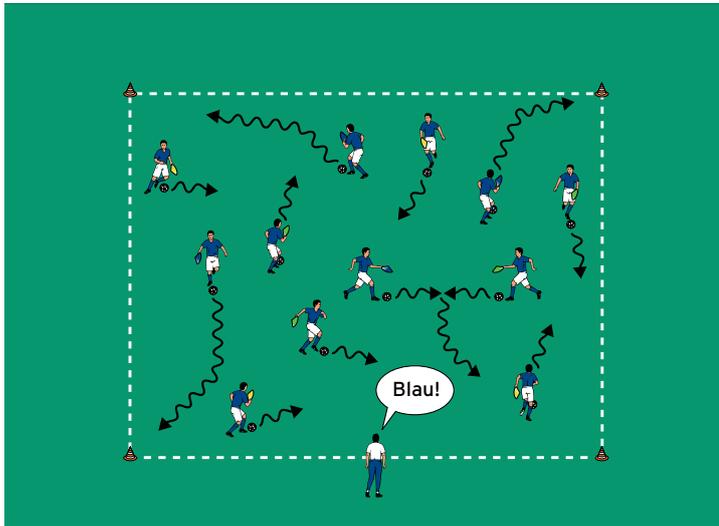


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTAUSCH I

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden
- ▶ Jedem Spieler 1 kleines farbiges Hütchen (mindestens 4 verschiedene Farben) und 1 Ball zuteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Dabei tauschen sie die kleinen Hütchen mit den anderen Spielern.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die jeweilige Aktion.
- ▶ Die Spieler mit der entsprechenden Hütchenfarbe müssen nun schnellstmöglich zu einem Eckhütchen dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der zuletzt das Hütchen erreicht, erhält 1 Minuspunkt.

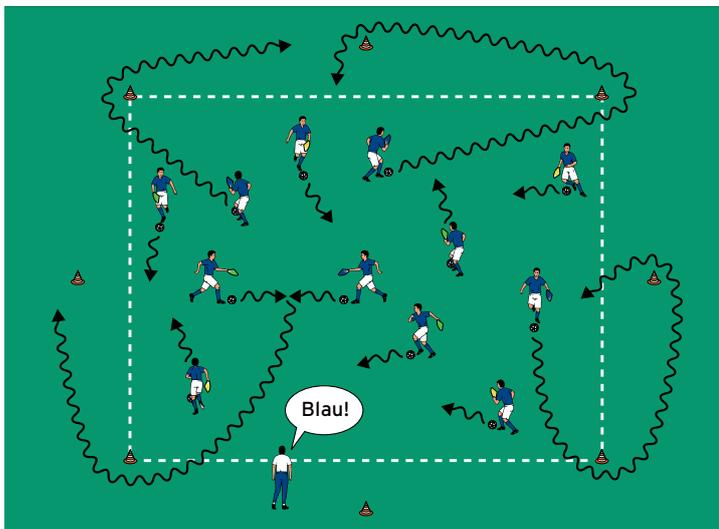
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler, deren Farbe nicht genannt wird, laufen zu einem Eckhütchen.
- ▶ 2 Farben aufrufen. Die Spieler mit den jeweiligen Hütchen müssen diese daraufhin untereinander tauschen.
- ▶ Die Übung ohne Bälle durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten ihre Mitspieler deutlich ansprechen, mit denen sie das Hütchen tauschen wollen.
- ▶ Jedes Eckhütchen darf jeweils nur von 1 Spieler besetzt werden.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTAUSCH II

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 Hütchen außerhalb des Feldes aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die jeweilige Aktion.
- ▶ Die Spieler mit der entsprechenden Hütchenfarbe müssen nun um 1 Eckhütchen und um 1 Hütchen außerhalb des Feldes dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der zuletzt wieder das Feld erreicht, erhält 1 Minuspunkt.

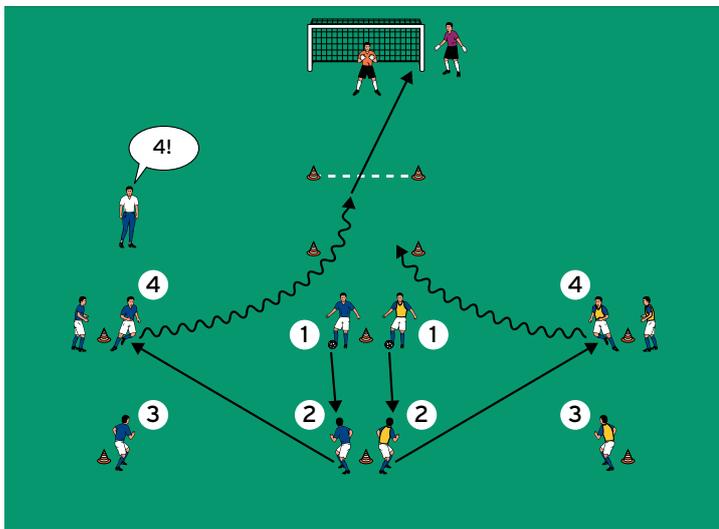
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 2 verschiedenen Hütchenfarben spielen.
- ▶ Die Übung ohne Bälle durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten mit lockerem Tempo durch das Feld dribbeln.
- ▶ Durch den Wettbewerb auf das Trainerkommando ist höchstes Tempo beim Dribbling um die Hütchen garantiert.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-SPRINT I

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor aufstellen
- ▶ Vor dem Tor 2 Hütchenlinien und 2 Felder markieren
- ▶ Die Ecken der Felder durchnummerieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen nun zum entsprechenden Spieler passen.
- ▶ Anschließend dribbeln die aufgerufenen Spieler über die erste Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, kann anschließend mit einem Torschuss von der zweiten Linie abschließen.

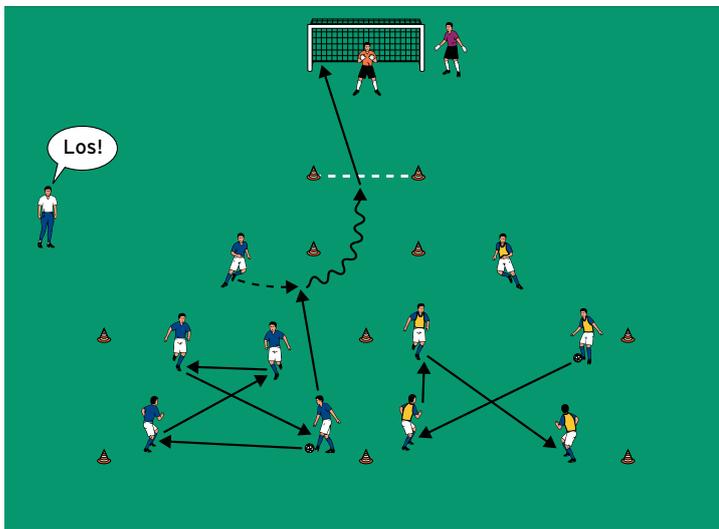
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln.
- ▶ Nur mit links/rechts schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sollten 2 Torhüter zur Verfügung stehen, können diese selbständig wechseln.
- ▶ Die wartenden Spieler übernehmen jeweils die freigewordene Position.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-SPRINT II

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Von jeder Mannschaft postieren sich jeweils 3 Spieler im Feld und 1 Spieler vor der ersten Hütchenlinie

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei im Feld zu.
- ▶ Auf Kommando des Trainers müssen sie 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes spielt zum Mitspieler vor der Hütchenlinie.
- ▶ Es darf erneut der Spieler zum Torabschluss vor der zweiten Linie kommen, der die erste Linie zuerst überdribbelt.
- ▶ Für jeden Treffer erhält die Mannschaft 1 Punkt.

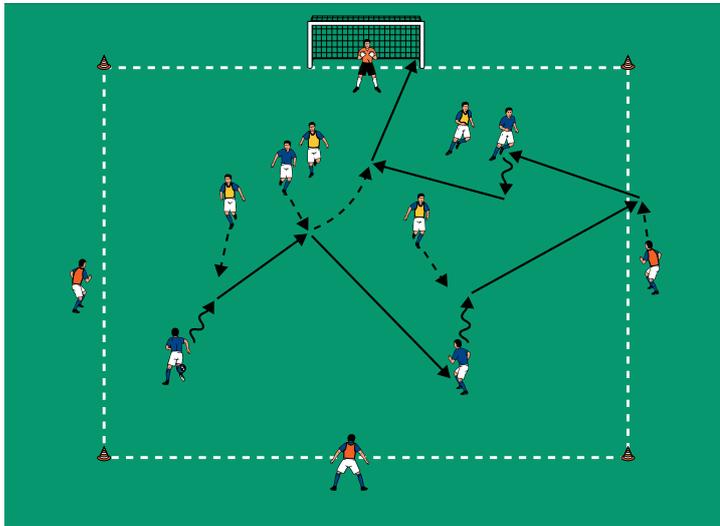
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Der Schütze fordert das Zuspiel des Dribbel-Verlierers und schießt erneut auf das Tor ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen schnell reagieren.
- ▶ Der Wettkampfcharakter garantiert hohes Tempo in den Aktionen.

D-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 3 GEGEN 4

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ Die spielfreie Mannschaft stellt den Torhüter und 3 Anspieler, die die vorgegebenen Positionen besetzen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer können die 3 Anspieler in den Angriff einbeziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zum Anspieler an der Grundlinie passen, um das Angriffsrecht zu wechseln.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Anspieler dürfen eindribbeln, um das Tempo zu verschärfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Abschlussspiel werden insbesondere die Orientierungs- und die Reaktionsfähigkeit gefordert.
- ▶ Die Spieler müssen schnell von Angriff auf Abwehr und umgekehrt umschalten.
- ▶ Da das Spiel sehr intensiv ist, sollte die Spielzeit bewusst kurz gehalten werden.