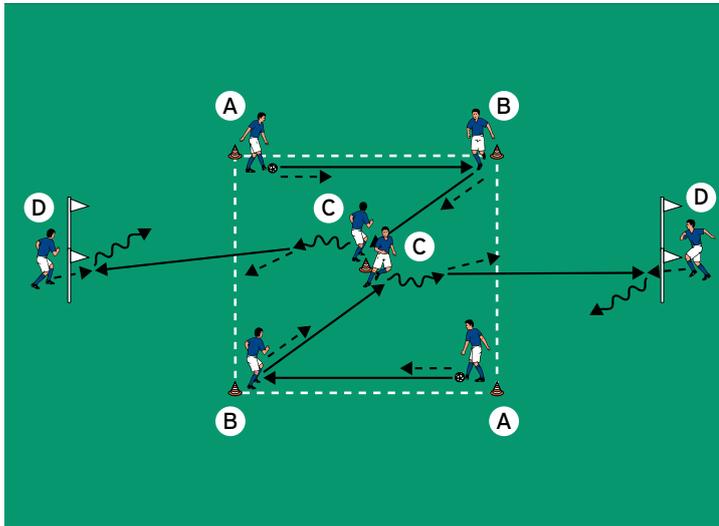


## D-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### ZIELSTOSS-SCHLEIFE

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ In der Mitte des Feldes 1 Hütchen aufstellen
- ▶ Außerhalb des Feldes 2 Stangentore errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C nimmt in die Bewegung mit und spielt aus dem Feld durch das Hütchentor zu D.
- ▶ D dribbelt danach zur Startposition und startet die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Die anderen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.

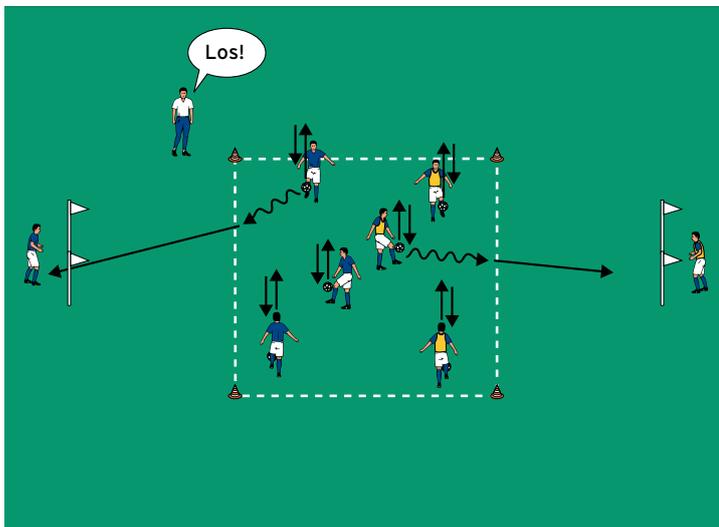
##### VARIATIONEN

- ▶ C und D bauen jeweils eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Gruppen üben gleichzeitig.
- ▶ Auf ein präzises Passspiel achten.
- ▶ Die Positionswechsel können zunächst mit lockerem Tempo erfolgen.

## D-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## JONGLIER-VORBEREITUNG

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Hütchen im Feld entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Von jeder Mannschaft postiert sich je 1 Spieler hinter dem Stangentor
- ▶ Die Spieler im Feld haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando jonglieren alle Ballbesitzer im Feld.
- ▶ Nach 10 Kontakten in Folge versuchen sie, aus dem Feld in eines der Stangentore zu passen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

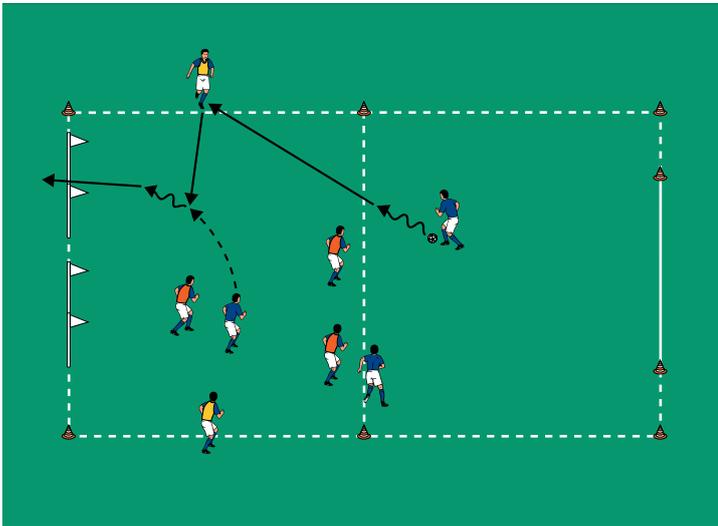
### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Kontakte erhöhen oder verringern.
- ▶ Die Spieler müssen das Stangentor durchdribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler hinter dem Tor kann den Ball direkt zurückprallen lassen, damit die Spieler möglichst sofort die nächste Aktion starten können.
- ▶ Die Spieler hinter den Toren nach jedem Durchgang wechseln.

## D-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## 5 GEGEN 3 I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Stangentoren und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen, die sich an den Seiten aufstellen
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team einteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer spielen auf die beiden Stangentore und eröffnen jede Aktion von ihrer Grundlinie.
- ▶ Erobern die Gegner der Ball, so versuchen sie, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die beiden Anspieler jederzeit einbeziehen.

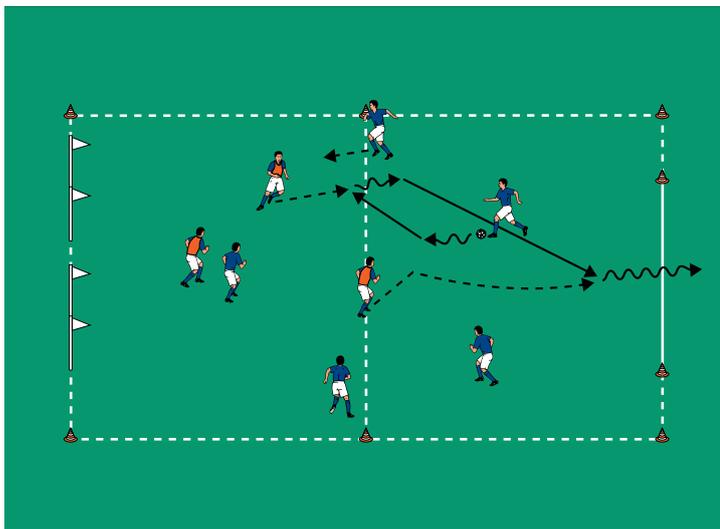
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Grund der hohen Intensität, jede Aktion nur maximal 2 Minuten laufen lassen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

## D-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## 5 GEGEN 3 II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 5 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer spielen im 5 gegen 3 auf die beiden Stangentore und eröffnen jede Aktion von ihrer Grundlinie.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die Hütchenlinie zu dribbeln.

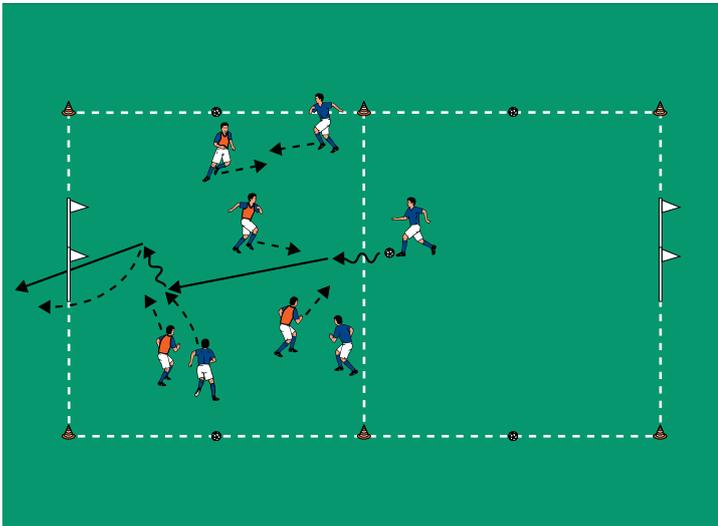
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Grund der hohen Intensität, jede Aktion nur maximal 2 Minuten laufen lassen.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

## D-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

### BALLHOLER

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Ersatzbälle an den Grundlinien bereitlegen

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die beiden Minitore sowie die gegenüberliegende Dribbellinie.
- ▶ Der jeweilige Torschütze muss seinen Ball holen.
- ▶ In der Zwischenzeit wird das Spiel mit einem der Ersatzbälle von der Grundlinie fortgesetzt, so dass es kurzzeitig zur einer Überzahlsituation der gegnerischen Mannschaft kommt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Der erfolgreiche Torschütze bleibt für 20 Sekunden 'gesperrt' und darf erst danach wieder ins Feld.
- ▶ Tore in Unterzahl zählen doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die 'Ballholer-Regel' wird das klassische 4 gegen 4 etwas variiert.
- ▶ Der Trainer kann jedoch auch komplett freie Spielphasen einbauen.