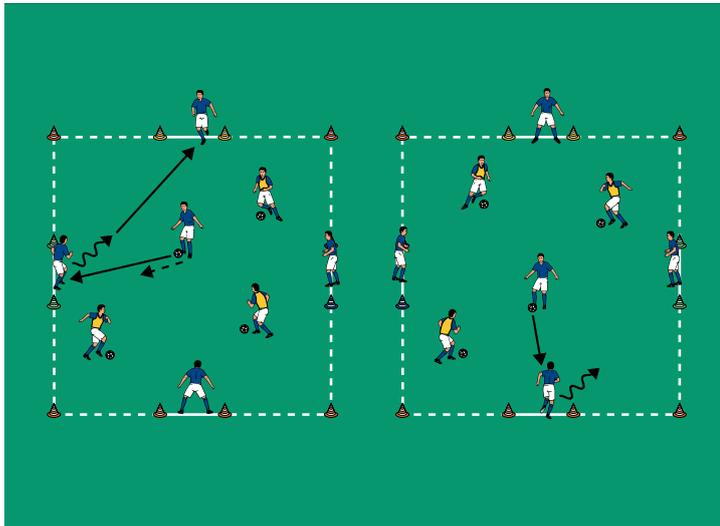


## D-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBIGE TORE I

##### ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder errichten
- ▶ In jedem Feld jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchentore markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ In jeder Gruppe 3 Dribbelspieler und einen Startspieler benennen, die sich mit Ball im Feld bewegen
- ▶ Die verbleibenden Spieler besetzen die Hütchentore

##### ABLAUF

- ▶ Der Startspieler startet die Aktion durch einen Pass durch ein Hütchentor.
- ▶ Anschließend wechselt er mit dem Spieler am Hütchentor die Position und dieser spielt durch ein anderes Tor.

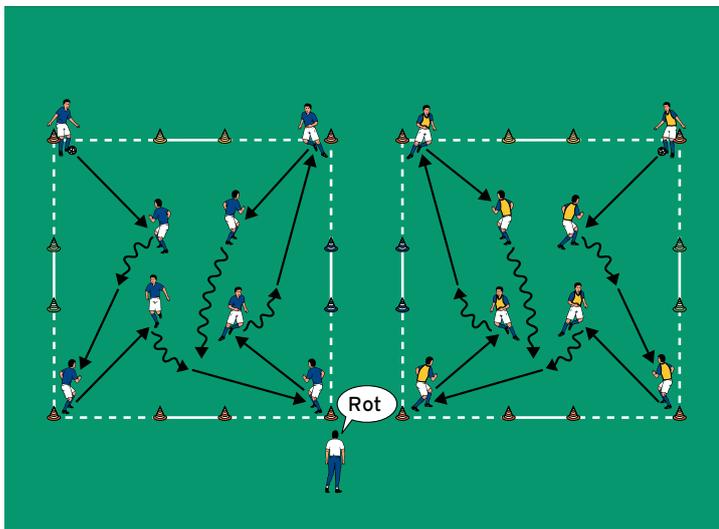
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Farbreihenfolge vor.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelspieler sollen den Schwierigkeitsgrad des Spiels erschweren, indem sie sich in möglichst allen Bereichen des Feldes bewegen.
- ▶ Hierdurch müssen die anderen Spieler stets den Kopf oben haben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Die Dribbelspieler nach zwei Durchgängen austauschen.

## D-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FARBIGE TORE II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jede Ecke mit einem Spieler besetzen
- ▶ Die verbleibenden Spieler bewegen sich frei im Feld

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf.
- ▶ Die Spieler passen innerhalb der Gruppe.
- ▶ Derjenige, der zuletzt in Ballbesitz kommt, dribbelt durch das genannte Hütchentor.
- ▶ Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

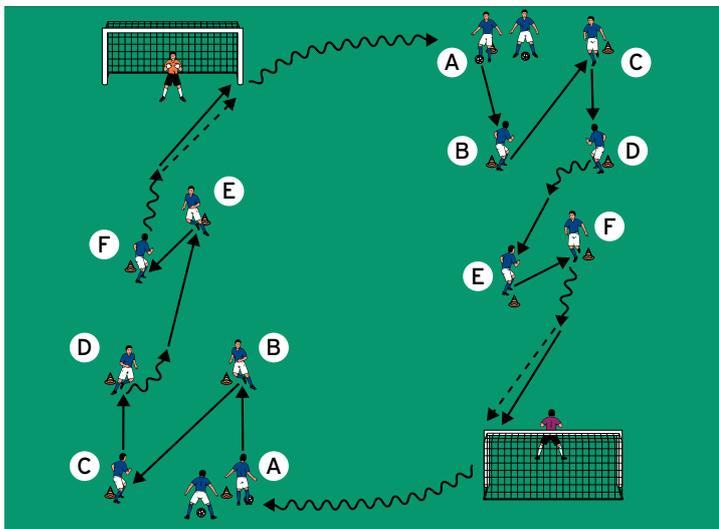
##### VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal zwei Ballkontakten bis zum Dribbling spielen.
- ▶ Die Innenspieler führen eine Finte aus, bevor sie weiterpassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld bewegen sich frei.
- ▶ Es müssen abwechselnd Spieler Außen und Innen angespielt werden.
- ▶ Nach 2 Durchgängen wechseln die Außenspieler nach Innen.

## D-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## KOMBINATIONEN-RUNDLAUF I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchenquadrat errichten und 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Jedes Hütchen mit Spielern besetzen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge im Quadrat zu.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und spielt zu E.
- ▶ E legt ab zu F, der nach einem kurzen Dribbling mit einem Torschuss abschließt.
- ▶ Jeder Spieler rückt eine Position weiter.
- ▶ F wechselt nach dem Torschuss zur anderen Gruppe.

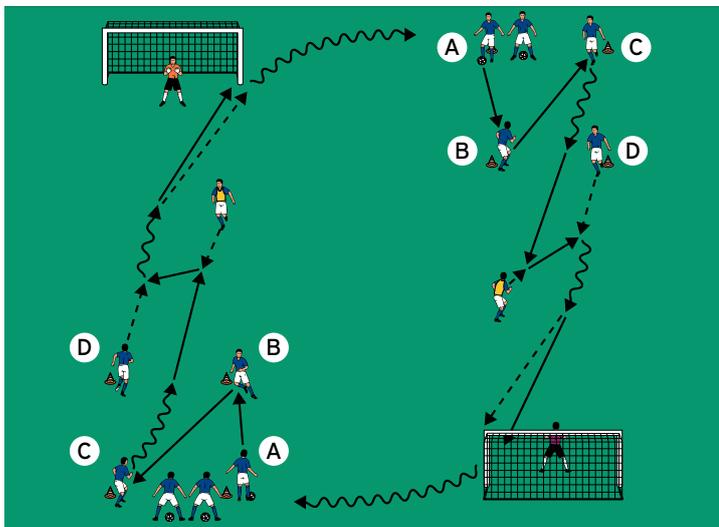
### VARIATIONEN

- ▶ D führt vor dem Abspiele eine Finte aus.
- ▶ F schließt mit dem 3. Kontakt ab.
- ▶ Direktes Spiel im Quadrat.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den schnellen Positionswechsel bleiben die Spieler über einen längeren Zeitraum in Bewegung.
- ▶ Stets auf eine technisch saubere Ausführung der Pässe und einen konzentrierten Torabschluss achten.

## D-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## KOMBINATIONEN-RUNDLAUF II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die beiden Positionshütchen entfernen
- ▶ 2 Anspieler benennen, die sich zwischen Tor und Hütchenfeld postieren

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der direkt auf C ablegt.
- ▶ C dribbelt ins Feld und spielt einen scharfen Pass zum Anspieler, der das Zuspiel auf den nachstartenden D ablegt.
- ▶ D kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- ▶ Die Spieler rücken nach der Aktion eine Position weiter.

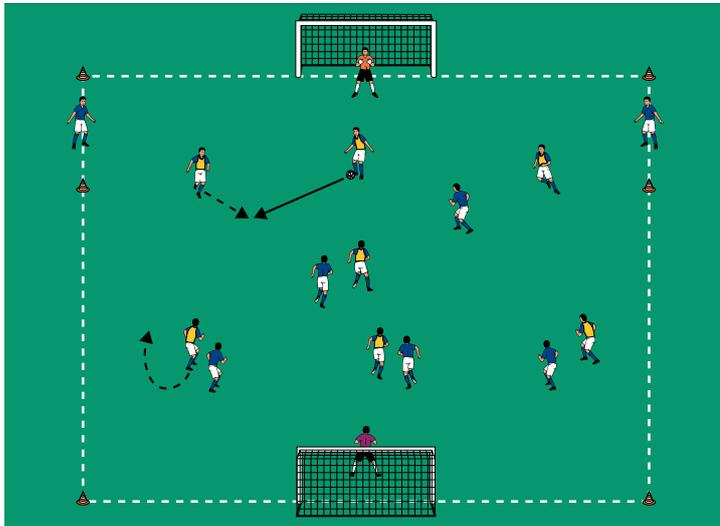
### VARIATIONEN

- ▶ D führt vor dem Torschuss eine Schussfinte aus.
- ▶ D schließt mit dem dritten Kontakt ab.
- ▶ Der Anspieler wird nach seinem Pass zum Verteidiger.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach fünf Durchgängen austauschen.
- ▶ Die Spieler sollen schnell auf die neue Position wechseln, so dass zwischen den Aktionen keine großen Verzögerungen entstehen.

## D-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## 7 GEGEN 5 PLUS 2

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor einem Tor mit Hütchen eine Angriffszone errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

### ABLAUF

- ▶ 2 Spieler von Blau besetzen die Anspielerpositionen an den Seitenlinien der Angriffszone.
- ▶ Gelb greift im 7 gegen 5 auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Die Spieler von Blau können die beiden Anspieler in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- ▶ Jede Aktion wird von den beiden Torhütern eröffnet.
- ▶ Nach 4 Minuten Spielzeit die Seiten wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Treffer von Blau zählen doppelt.
- ▶ Treffer, die nach Zuspield eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Gelb spielt als Überzahlmannschaft mit maximal drei Ballkontakten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler selbständig wechseln.
- ▶ Nach Ballgewinn möglichst zielstrebig abschließen.