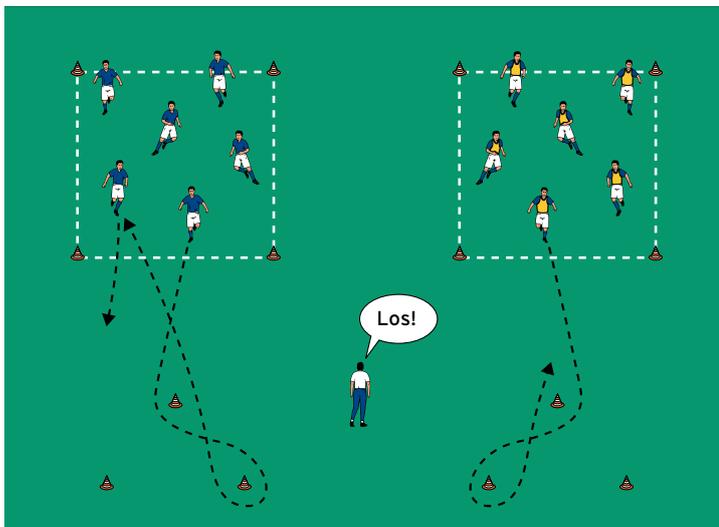


## D-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

### BEOBSACHTUNGS-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder errichten
- ▶ Vor jedem Feld 1 Hütchendreieck aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst ohne Ball im Feld.
- ▶ Auf Kommando des Trainers startet der erste Spieler aus dem Feld und umläuft 2 Hütchen.
- ▶ Danach schlägt er mit dem nachfolgenden Spieler ab, der nun das verbleibende Hütchen umlaufen muss.

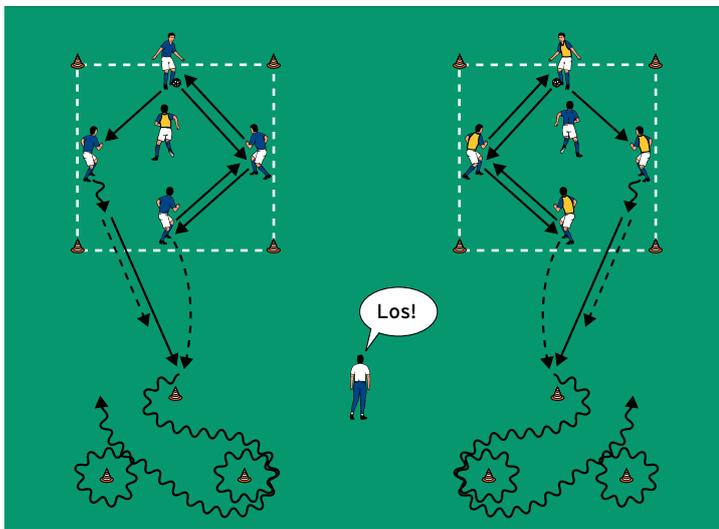
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab.
- ▶ Der Trainer nummeriert die Hütchen und gibt vor, in welcher Reihenfolge die Hütchen umlaufen werden müssen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld den gesamten Raum ausnutzen.
- ▶ Die Spieler bleiben nicht stehen, während sie die Aktion ihres Mitspielers im Hütchendreieck beobachten.

## D-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## DOPPELTES 4 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellen einen Verteidiger, der jeweils in das andere Feld wechselt

### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer spielen fünf Pässe im 4 gegen 1 ohne dass der Verteidiger an den Ball gelangt.
- ▶ Ein Spieler löst sich aus dem Feld und empfängt den letzten Pass vor dem Hütchendreieck.
- ▶ Sobald der Spieler das Feld wieder erreicht hat, startet die nächste Aktion.

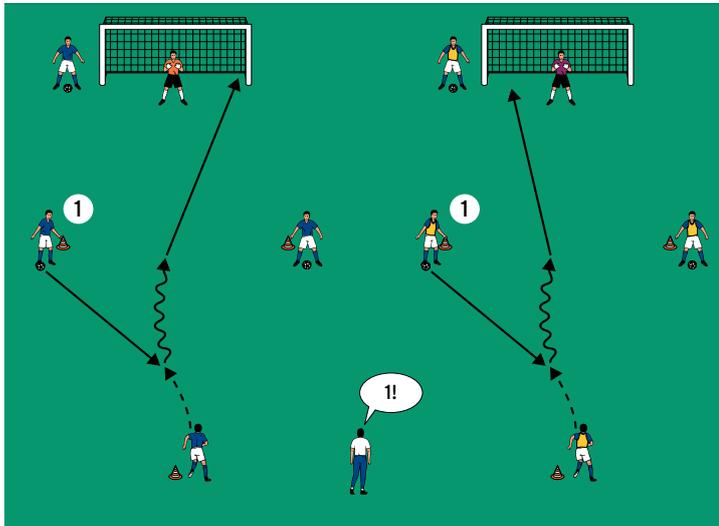
### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe wird variiert.
- ▶ Mit maximal zwei Kontakten spielen.
- ▶ Die beiden Teams treten im Wettbewerb gegeneinander an.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger werden nach jedem Durchgang ausgetauscht.
- ▶ Für eine optimale Raumaufteilung positioniert sich jeder Spieler an einer Längsseite des Feldes.

## D-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

#### NUMMERN-ZUSPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor ein Hütchendreieck positionieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jedes Hütchen wird mit einem Spieler besetzt
- ▶ Die beiden Spieler an den tornahen Hütchen werden nummeriert und haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler ohne Ball läuft an und erhält nach einem Kommando des Trainers den Pass vom aufgerufenen Mitspieler.
- ▶ Der Ballempfänger dribbelt auf das Tor und schießt ab.
- ▶ Der Passgeber übernimmt die Position des Schützen, der pausierende Spieler rückt auf die des Passgebers vor.

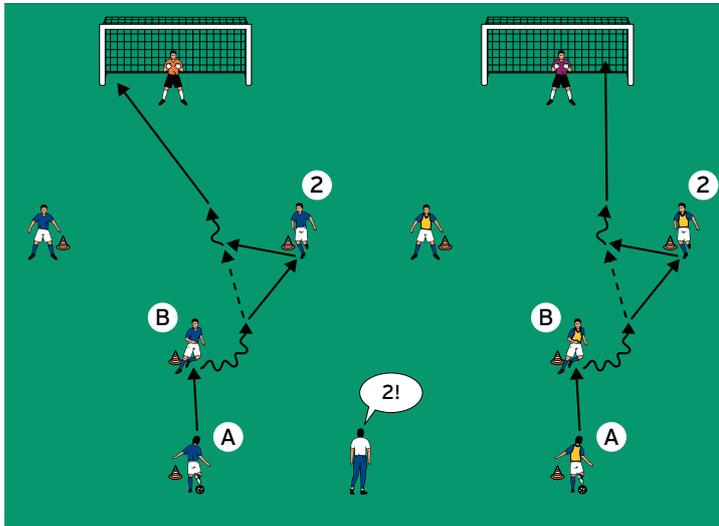
##### VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Teams treten im Wettbewerb gegeneinander an.
- ▶ Es wird ein Doppelpass gespielt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass der Spieler bereits mit dem ersten Kontakt in Torrichtung mitnimmt.
- ▶ Da es keinen Gegnerdruck gibt, ist es umso wichtiger, dass die Spieler die Torschüsse platzieren.

## D-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## NUMMERN-ZUSPIEL II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Zentral vor dem Tor und dem Hütchendreieck wird eine weitere Position markiert
- ▶ Jedes Hütchen wird mit einem Spieler besetzt

### ABLAUF

- ▶ A eröffnet mit einem Pass auf B, gleichzeitig ruft der Trainer die Zahl eines Anspielers.
- ▶ B fordert den Pass zurück, nimmt in Torrichtung mit, und schießt ab.
- ▶ Der Schütze übernimmt die Position des Passgebers, der zum neuen Startspieler wird. Der Startspieler rückt auf die Position des Schützen.

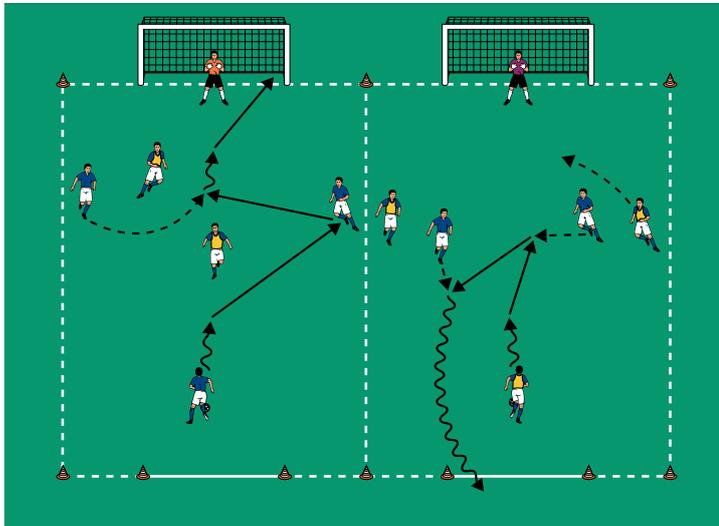
### VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Teams treten im Wettbewerb gegeneinander an.
- ▶ Vor dem Torschuss wird ein Doppelpass gespielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ballempfänger steht mit dem Rücken zum Tor und dreht sich vor dem Anspiel auf.
- ▶ Der Anspieler kommt dem Pass entgegen.

## D-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

## DOPPELTES 3 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

### ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Jede Aktion wird vom Angriffsteam von der Hütchenlinie eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie den Ball über die Hütchenlinie.
- ▶ Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 3 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger müssen über die Hütchenlinie dribbeln.
- ▶ Den Angreifern bleiben zehn Sekunden Zeit, um auf das Tor abzuschließen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 3 gegen 2 Spielform ist sehr belastungsintensiv.
- ▶ Die Spielzeit darf maximal drei Minuten lang sein.
- ▶ Nach jedem Durchgang werden die Positionen und Aufgaben getauscht.