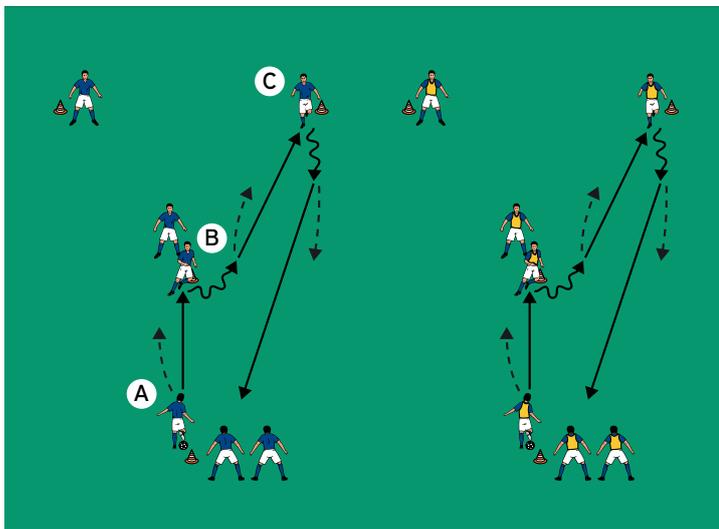


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLES AUFDREHEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Hütchendreieck und 1 Starthütchen errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler auf die entsprechenden Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt flach zu B.
- ▶ B dreht sich zu einer Seite auf, nimmt in die Bewegung mit und spielt ihn zu C.
- ▶ C passt anschließend nach einem kurzen Dribbling zurück zur Startposition und alle Spieler rücken eine Position weiter.

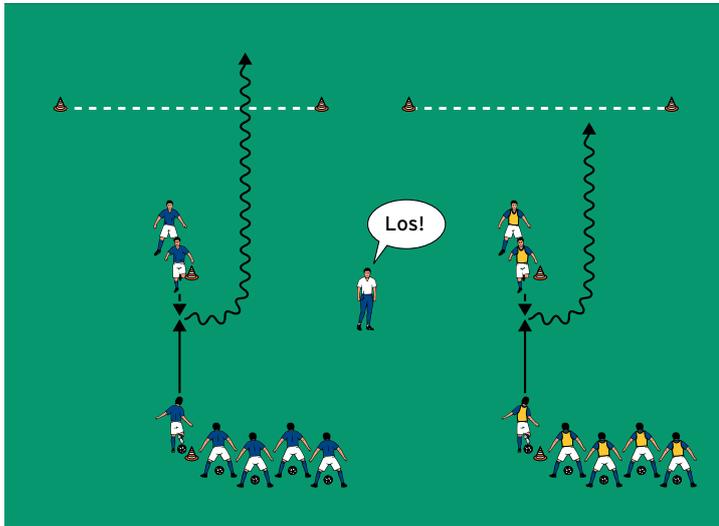
VARIATIONEN

- ▶ B und C bauen jeweils 1 Finte in die Aktion ein.
- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf jeweils die Seite vor, zu der sich B aufdrehen soll.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B kommt dem Zuspield entgegen und verarbeitet mit maximal zwei Kontakten.
- ▶ Die Spieler auf Position B sollten sich abwechselnd zu beiden Richtungen aufdrehen.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLES AUFDREHEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler auf die entsprechenden Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer startet die Aktion mit einem Pass.
- ▶ Der Passempfänger kommt entgegen, nimmt in die Bewegung mit und dribbelt anschließend über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.

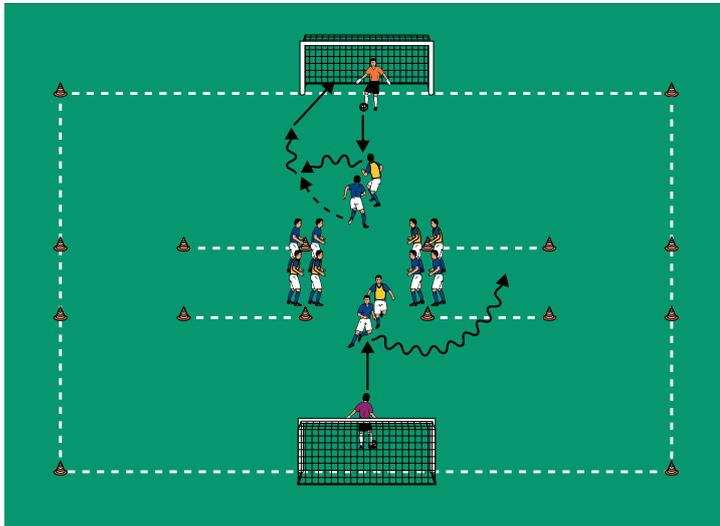
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Richtung vor, zu der sich aufgedreht werden muss.
- ▶ Der Trainer gibt optische Startsignale.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abläufe sind bewusst einfach und kurz gehalten.
- ▶ Im Mittelpunkt steht das schnelle Aufdrehen mit Ball.
- ▶ Der Spieler, der am schnellsten und flüssigsten in die neue Richtung mitnehmen kann, hat einen klaren Bewegungsvorsprung.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

GEGNER IM RÜCKEN I

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 20 Meter großes Feld errichten
- ▶ 2 Tore aufstellen
- ▶ Zentral im Feld vier Hütchenlinien aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Im Feld postieren sich jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger.
- ▶ Der Angreifer erhält vom Torhüter das Zuspiel und versucht, über eine Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er auf das Tor mit Torhüter kontern.

VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer kann einmal zum Torhüter zurückspielen und ein weiteres Zuspiel fordern.
- ▶ In maximal 10 Sekunden auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer kann über beide Hütchenlinien dribbeln und hat somit Optionen, sich zu beiden Seiten aufzudrehen.
- ▶ Auf zwei Seiten gleichzeitig spielen, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

GEGNER IM RÜCKEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spielrichtung wird nun gewechselt.
- ▶ Der Angreifer erhält von seinem Mitspieler den Pass und versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er über eine der beiden Hütchenlinien kontern.

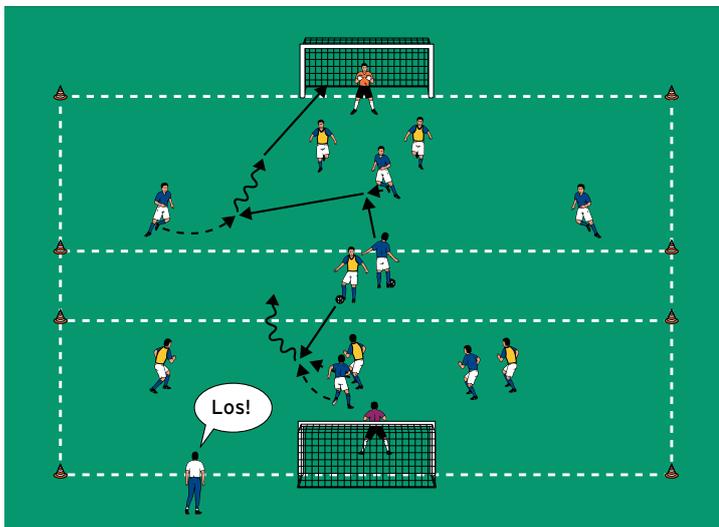
VARIATIONEN

- ▶ Es darf einmal zum Passgeber zurückgespielt werden.
- ▶ Der Angriff läuft maximal 10 Sekunden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, in eine frontale Position zu gelangen.
- ▶ Gelingt es ihnen nicht, so müssen sie versuchen, sich um den Gegenspieler herumzudrehen.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

DOPPELTES 3 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Das Feld in der Mitte mit zwei Hütchenlinien unterteilen.
- ▶ Zwischen den Feldern eine Mittelzone freilassen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Team jeweils 1 Torhüter, 1 Anspieler, 3 Angreifer und 2 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen ins Feld und die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie in die Mittelzone dribbeln.
- ▶ Die Spielzeit pro Aktion beträgt jeweils 2 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es allen 3 Spielern einer Mannschaft, ein Tor zu erzielen, so wird ein Zusatzpunkt vergeben.
- ▶ Jeden Angriff maximal 10 Sekunden laufen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pässe zurück zum Anspieler möglichst vermeiden.
- ▶ Nach 2 Minuten tauschen die Spieler die Aufgaben.