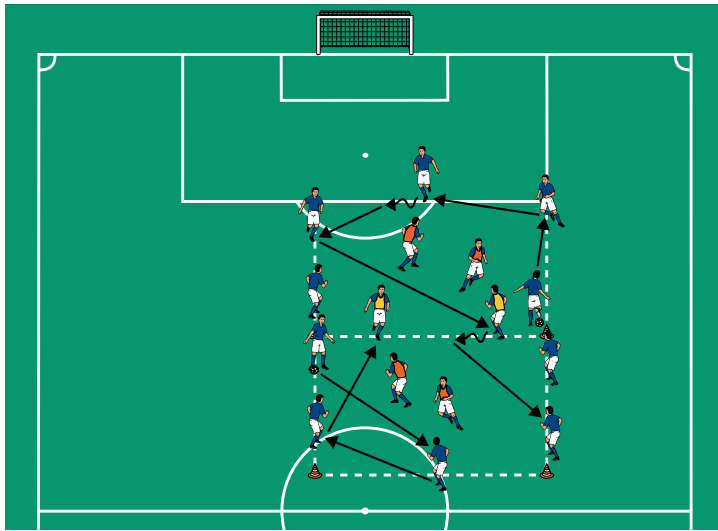


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

5 PLUS 1 GEGEN 2 MIT FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Feld errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Die Torhüter als neutrale Spieler auf der Mittellinie postieren
- ▶ Die Torhüter als neutrale Spieler auf der Mittellinie postieren
- ▶ Zusätzlich 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 2 Verteidiger in den Feldhälften aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ 2-mal 5 gegen 2 in beiden Feldern.
- ▶ 2 Neutrale, die in beiden Feldern mitspielen können, agieren auf der Mittellinie.
- ▶ Nach 4 Pässen in Folge darf in das andere Feld gepasst werden.
- ▶ Nach einem Ballgewinn tauschen der Verursacher und der Verteidiger, der am längsten in der Mitte war, die Positionen und Aufgaben.

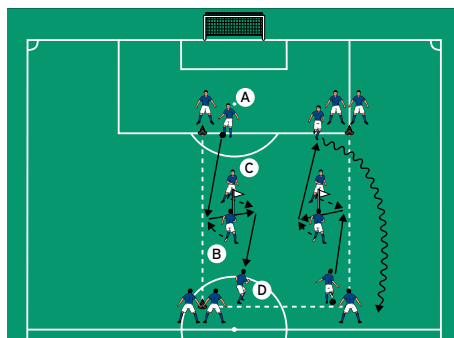
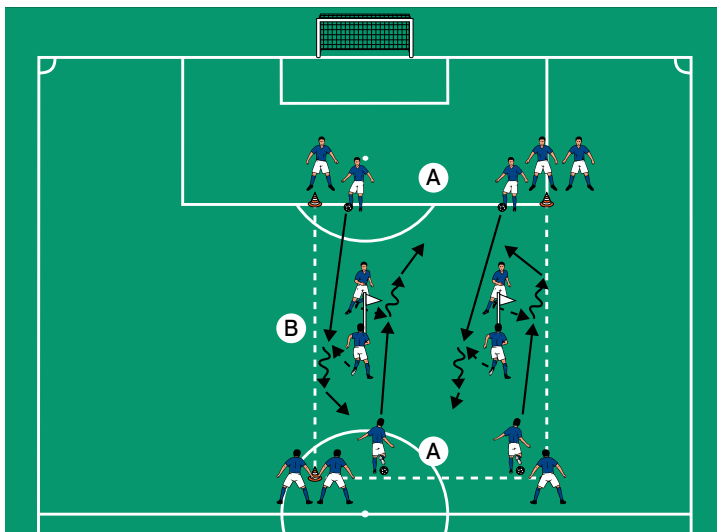
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- ▶ Nur direkt spielen.
- ▶ Nach einem Pass muss der Passgeber seine Linie verlassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- ▶ Miteinander kommunizieren.
- ▶ Bei hohem Gegnerdruck mit wenigen Kontakten, bei geringem Gegnerdruck mit mehr Kontakten spielen.
- ▶ Aggressives Balljagen im Sprint: Hohen Gegnerdruck erzeugen, um Fehler zu provozieren.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTER SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Feldteilung aufheben
- ▶ In der Feldmitte 2 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler auf den Grundlinien haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt jeweils zum hinteren, sich seitlich absetzenden B.
- ▶ B dreht auf und passt diagonal zu A.
- ▶ A und B tauschen die Positionen.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler frei entscheiden, wer sich wohin absetzt.

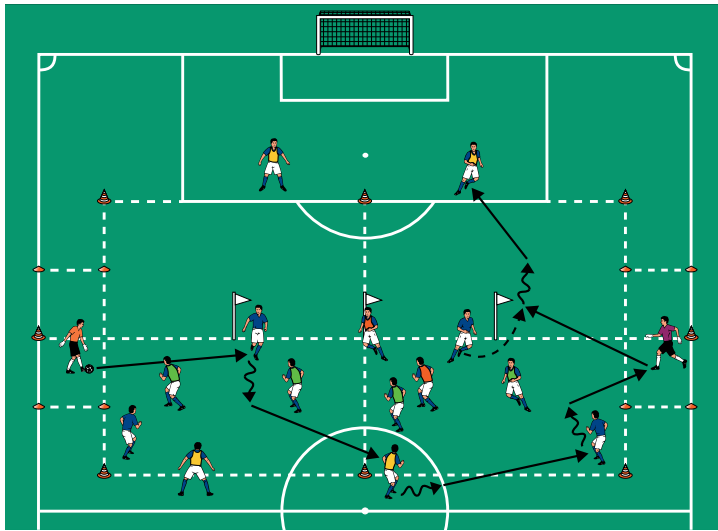
VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Die zentralen Spieler müssen sich nach Vorgabe nach rechts/links absetzen.
- ▶ Erleichtern: Nur mit 2 Bällen spielen.
- ▶ B lässt prallen, dreht sich nach außen auf und erhält den zweiten Pass von A in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- ▶ Auf das Timing des Freilaufens achten.
- ▶ In den 'offensiven' Fuß passen.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Kommandos geben: "Dreh!" oder "Klatsch!"
- ▶ Der Passempfänger bestimmt durch sein Anbieten und Freilaufen den Passweg des Zuspiels.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

4 PLUS 6 GEGEN 4 MIT FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 30 Meter großes Feld aufbauen und in 4 gleich große Zonen teilen
- ▶ In der Feldmitte 3 Stangen aufstellen
- ▶ An den Seiten des Feldes jeweils aneinandergrenzend zwei 8 x 8 Meter große Außenzonen markieren
- ▶ Die Torhüter besetzen die Außenzonen
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen
- ▶ Zusätzlich 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die dritte Mannschaft verteilt sich an den Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ 4 plus 6 gegen 4 in einer Hälfte.
- ▶ Ein Felderwechsel ist erst dann erlaubt, wenn beide Torhüter ohne zwischenzeitlichen Ballverlust angespielt wurden.
- ▶ Pässe zwischen den Spielern an den Grundlinien sind verboten.
- ▶ Nach einem Ballverlust werden die Verursacher Verteidiger.

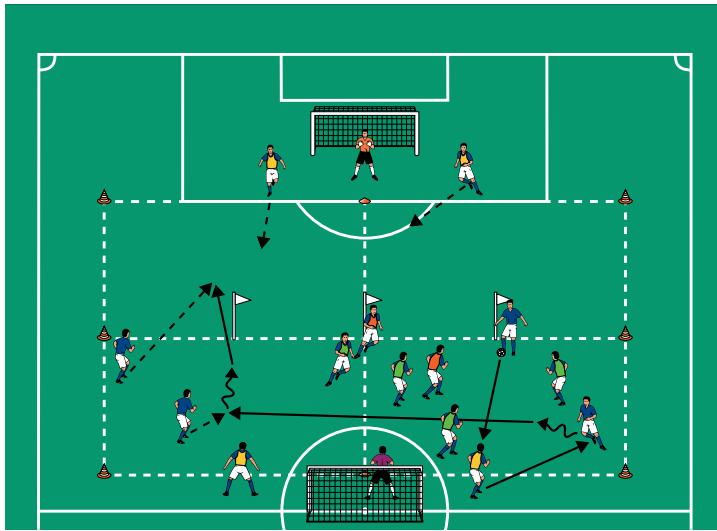
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Das Feld darf nach 10 Pässen in Folge gewechselt werden.
- ▶ Erleichtern: Nur 1 Torhüter muss für den Felderwechsel angespielt werden.
- ▶ Beim Felderwechsel auf Abseits achten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter in den Außenzonen sorgen für das Spiel in die Breite.
- ▶ Die Neutralen an den Grundlinien ermöglichen Rückpässe.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Fordern von tiefen Zuspielen achten.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 MIT FELDER-WECHSEL AUF TORE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten, die Außenzonen jedoch entfernen
- ▶ Je 5 Meter hinter den Grundlinien 1 Jugendtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen
- ▶ Zusätzlich 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die dritte Mannschaft stellt sich neben den Toren auf

ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 4 in einer Feldhälfte.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler an der entsprechenden Grundlinie sowie im Feld jederzeit einbeziehen.
- ▶ Nach 5 Pässen in Folge darf das Feld gewechselt und auf das Tor gespielt werden.
- ▶ Die beiden Spieler an den gegenüberliegenden Grundlinien werden Verteidiger.
- ▶ Ist der Angriff abgeschlossen (Ballverlust, Tor- oder Seitenaus), spielen die Teams in der jeweiligen Hälfte auf Ballhalten weiter.
- ▶ Dabei wechseln die Aufgaben der Spieler an den Grundlinien.

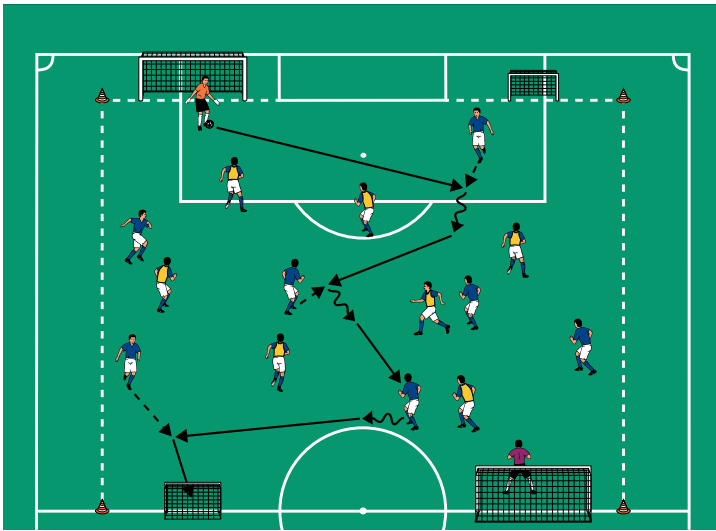
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe verringern/-erhöhen.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Beim Spiel auf die Tore mit Abseits spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stellen die Verteidiger eine Zone des Feldes zu, mit Geduld geschickt zur anderen Seite des Feldes wechseln.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Fordern von tiefen Zuspielen achten.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 7 AUF 4 TORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 55 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Jugendtor mit Torhüter und 1 Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf je ein Jugend- und ein Minitor spielen.
- ▶ Mit Abseits spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando dürfen die Ballbesitzer jeweils nur auf ein vorgegebenes Tor abschließen (Mini- oder Jugendtor).
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Ohne Abseits spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Verschieben des Gegners nutzen, um auf die ballferne Seite zu wechseln.
- ▶ Den dort vorhandenen Freiraum für zielstrebige Angriffe nutzen.