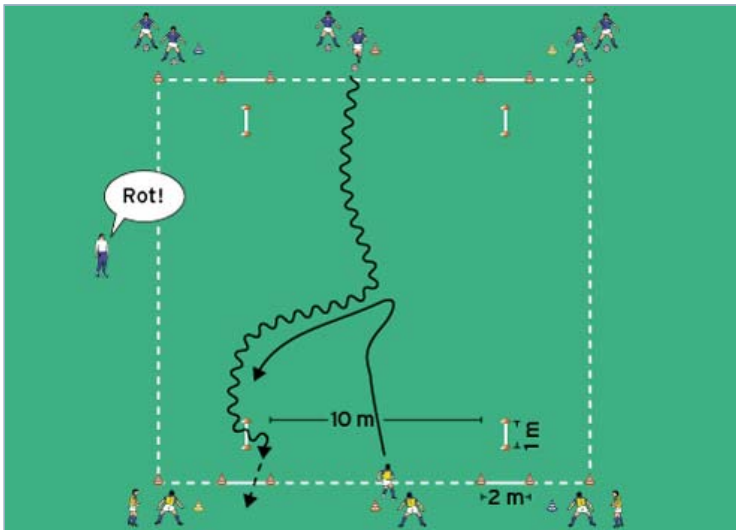




F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 4-Tore-Spiel I

von Jörg Daniel (24.04.2012)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Auf jeder Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Hütchentor ein weiteres 1 Meter breites Hütchentor quer errichten
- Hinter den Grundlinien je 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler jeweils an den Starthütchen auf einer Seite verteilen
- 1 Mannschaft hat die Bälle

Ablauf

- Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- Die jeweils ersten Spieler an den aufgerufenen Hütchen starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Die Ballbesitzer können an jedem Hütchentor Treffer erzielen, müssen jedoch zuvor das jeweilige kleine Hütchentor durchdribbeln oder durchspielen.
- Sobald der Trainer eine weitere Hütchenfarbe aufruft, starten die jeweils ersten Spieler von diesen Hütchen zum 2 gegen 2 usw. ins Feld.
- Nach einigen Durchgängen die Angreifer- und Verteidigeraufgaben wechseln.

Variationen

- Der Trainer zeigt die Hütchenfarbe durch Hochhalten eines entsprechendfarbigen Hütchens an.
- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld und passen flach zum Gegner, der das Zuspiel kontrolliert und Angreifer wird.
- Die Spieler tragen den Ball ins Feld und werfen hoch zum Gegner.

Tipps und Korrekturen

- Das anfängliche 1 gegen 1 nur kurz laufen lassen und zügig die nächsten Spieler ins Feld rufen, so dass sich Möglichkeiten zum Zusammenspiel ergeben.
- Sollte der Ball verspielt sein, wenn der Trainer weitere Spieler aufruft, so dribbelt der jeweilige Angreifer ein, andernfalls laufen beide Spieler ohne Ball ins Feld.
- Als Trainer eine Hütchenfarbe auch mehrmals nacheinander aufrufen und so die Teamzusammenstellung ändern.
- Werden die Bälle zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Falls vorhanden, anstelle der großen Hütchentore Miniture verwenden./li>

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.