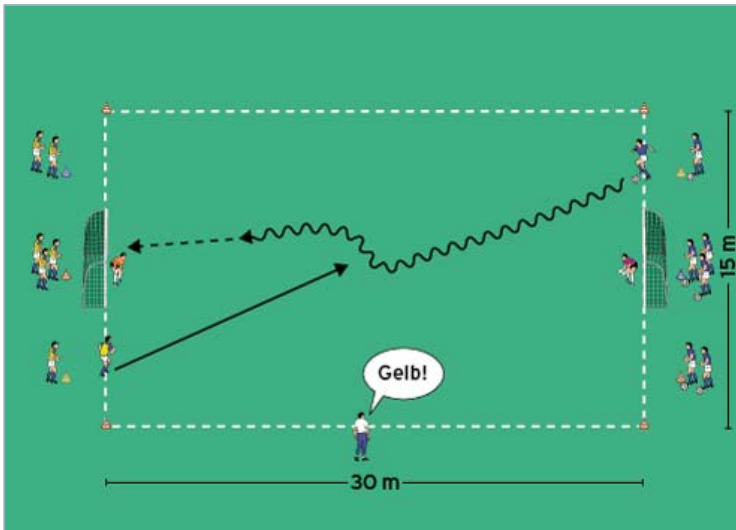




F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Farbzuruf und einfacher Zweikampf

von Klaus Pabst (08.05.2012)



Organisation

- Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- Hinter jedem Tor 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen hinter einem Tor verteilen
- Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle und agieren als Angreifer

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler von den aufgerufenen Starthütchen dribbeln bzw. laufen zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern ins Feld.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln ins Feld, passen zum Gegenspieler und werden Verteidiger.
- Der aufgerufene Ballbesitzer wirft dem Gegenspieler hoch zu und wird Verteidiger.
- Der Trainer ruft mehrere Farben in kurzer Zeit nacheinander auf, so dass sich gleichzeitig mehrere 1-gegen-1-Situationen ergeben.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang sollen sich die Spieler jeweils an dem Hütchen anstellen, wo die wenigsten Spieler stehen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde. Jede Zweikampf-Situation jedoch nach maximal 30 Sekunden abbrechen, da ansonsten die Belastung zu hoch wird.
- Die Torhüter möglichst nicht bewusst einbeziehen! Hält der Torhüter aber einen Ball, so kann er seinem 'Mitspieler' erneut zuspielen.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an training-wissen@dfb.de.