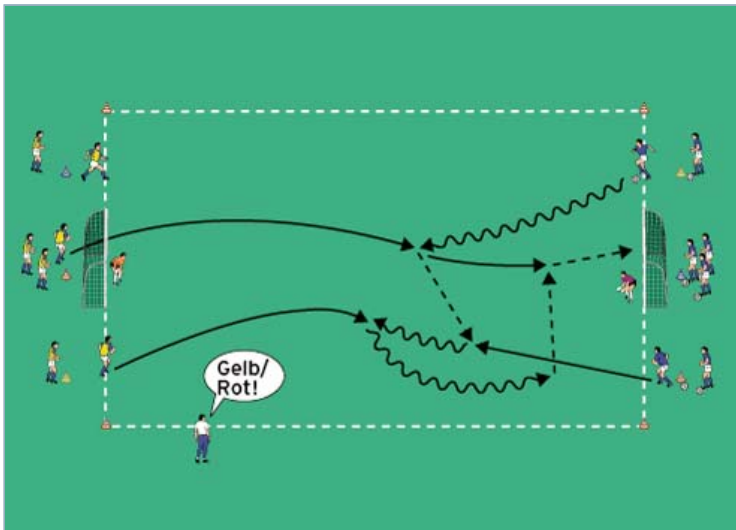




## F- UND E-JUNIOREN

# HAUPTTEIL 2: Farbzuruf und mehrfacher Zweikampf

von Klaus Pabst (08.05.2012)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten
- Jetzt ruft der Trainer 2 Farben nacheinander auf.
- Der erstgenannte Angreifer dribbelt ins Feld.
- Der zuletzt genannte Angreifer lässt seinen Ball liegen und läuft ebenfalls zum 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern ins Feld.
- Die Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

### Variationen

- Der Trainer kann nach und nach weitere Spieler zum 3 gegen 3 bzw. 4 gegen 4 aufrufen.
- Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt ins Feld, passt zu den Gegnern und wird gemeinsam mit seinem Mitspieler Verteidiger.
- Den Ball ins Feld tragen und den Gegnern hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag hoch zuspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang sollen sich die Spieler jeweils an dem Hütchen anstellen, wo die wenigsten Spieler stehen.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde. Gegebenenfalls als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.
- Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.

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](mailto:training-wissen@dfb.de).