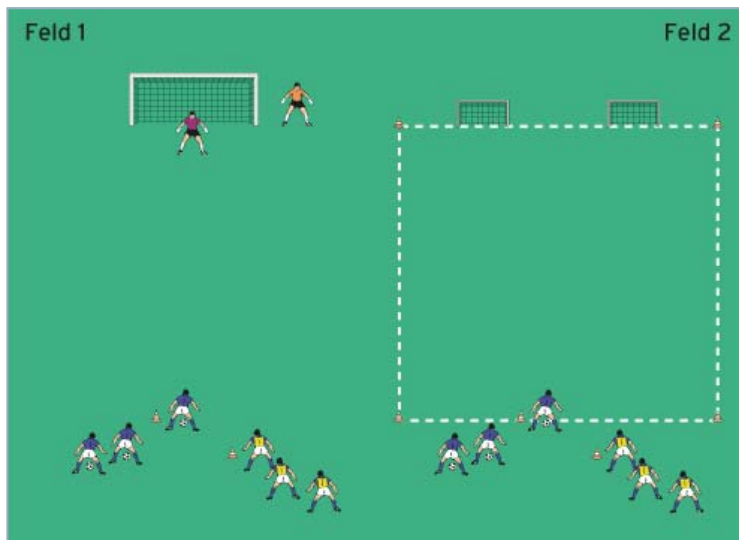


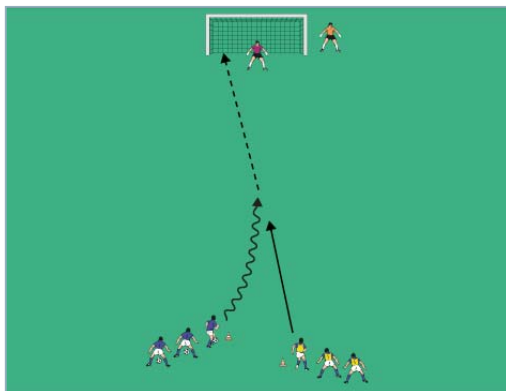
D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Nachsetzender Gegenspieler I

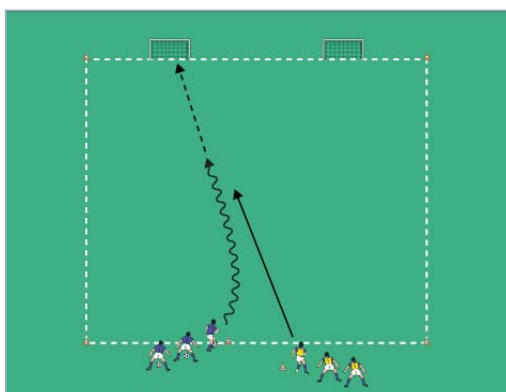
von Frank Engel (25.10.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und 2 Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Feld mit 2 Minotoren und 2 Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Angreifer und Verteidiger bestimmen und an den Positionshütchen aufstellen.
- Die Angreifer haben die Bälle.
- Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und versucht auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gleichzeitig startet der erste Verteidiger nach und versucht, den Angreifer am Torabschluss zu hindern.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Feld 2

- Den Grundablauf aus Feld 1 beibehalten.
- Jetzt versucht der Angreifer, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger bei einem der beiden Minotore zu treffen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Den Abstand zwischen den Angreifern und Verteidigern dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Der Angreifer sollte in jeder Aktion den Gegnerdruck des nachrückenden Spielers spüren.
- Als Angreifer versuchen, möglichst geschickt den Laufweg des Verteidigers zu kreuzen.
- Zudem den Ball möglichst stets mit dem gegnerfernen Fuß führen.
- In Feld 2 sollen die Spieler die alternative Aufgabe möglichst frei durchführen. So lernen sie, das 1 gegen 1 eigenständig anzuwenden.
- Darauf achten, dass keine Aktion länger als 20 Sekunden dauert, da die Belastungen im 1 gegen 1 sehr intensiv sind.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.