

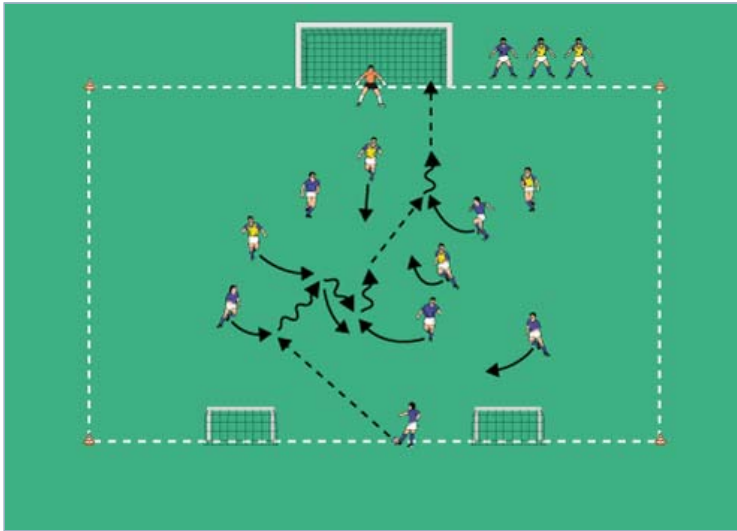


## D- UND C-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 2:

# Schnelles Gegenpressing

von Mario Vossen (08.05.2012)



#### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt postieren sich 5 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld

#### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Die Angreifer versuchen, in Überzahl auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die Minitore.
- Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versuchen die Angreifer jedoch sofort, den Ball in Überzahl schnellstmöglich zurückzuerobern.
- Nach jedem Durchgang jeweils 1 Spieler austauschen.

#### Variationen

- Die Angreifer dürfen mit höchstens 2 Kontakten agieren.
- Treffer der Verteidiger zählen doppelt.
- Die Verteidiger können zusätzlich Punkte erzielen, indem sie zum Anspieler zurückpassen.

#### Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform ist der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das Verteidigen in Überzahl, nicht auf den ersten Blick zu erkennen. Verlieren die Angreifer jedoch trotz Überzahl den Ball, so müssen sie schnellstmöglich umschalten und den Ball zurückerobern.
- Da den Verteidigern 2 Kontertore zur Verfügung stehen, dürfen die Angreifer ihnen keinen Raum gewähren und müssen sofort nachsetzen.

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).