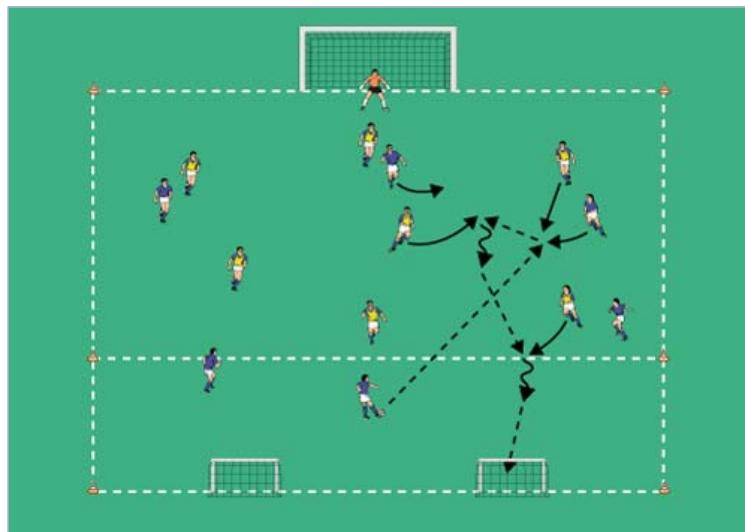


# D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSSTEIL: Spieleröffnungszone

von Mario Vossen (08.05.2012)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich vor den Minitoren eine Zone markieren

## Ablauf

- 6 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Minitore.
- Das Unterzahl-Team agiert als Angreifer und startet jede Aktion von der eigenen Grundlinie.
- In der Zone vor den Minitoren dürfen die Ballbesitzer dabei jedoch nicht angegriffen werden.

## Variationen

- Das Überzahl-Team darf nach Balleroberung mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Bei Rückpässen in die Aufbauzone dürfen die Verteidiger nach- und die Ballbesitzer unter Druck setzen.
- Die Angreifer dürfen nur 1-mal in die Aufbauzone zurückpassen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger warten auf das Zuspiel des Gegners aus der Eröffnungszone und versuchen dann, den Passemppfänger in Überzahl anzugreifen.
- Zusätzlich möglichst auch den Rückpass in die Aufbauzone verhindern!
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

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 Fitnesstraining 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).