

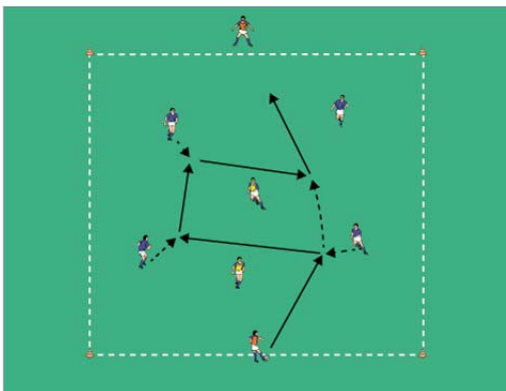
D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Ballzirkulation

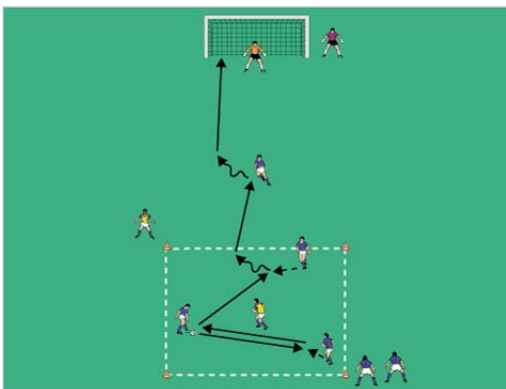
von Stefan Böger (25.09.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld markieren
- Feld 2: 1 großes Tor aufstellen und 1 Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 4 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren.
- 2 weitere Spieler agieren als Anspieler an den Grundlinien des Feldes.
- Die Angreifer versuchen, im Zusammenspiel von Anspieler zu Anspieler zu passen.
- Das Zuspiel auf einen Anspieler darf jedoch erst nach mindestens 4 Pässen im Feld erfolgen.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

Feld 2

- 1 Angreifer vor dem Tor postieren.
- 3 Angreifer gegen 1 Verteidiger im Hütchenquadrat.
- Die Angreifer versuchen, 3 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so passen sie zum Mitspieler vor das Tor, der das Zuspiel kurz kontrolliert und möglichst schnell abschließt.
- Anschließend rückt 1 neuer Angreifer vor das Tor, die nächste Aktion startet usw.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler sicher in den eigenen Reihen kombinieren, ehe zu einem Mitspieler in die Tiefe gepasst werden kann.
- Nach jeder Aktion die Aufgaben wechseln: Die Anspieler und die Verteidiger werden neue Angreifer.
- In Feld 2 dürfen die Ballbesitzer mit mehreren Kontakten agieren.
- Den Verteidiger nach jedem kompletten Durchgang tauschen.

Wie organisiere ich ein Schnuppertraining? Welche Inhalte bieten sich an? Kann ich über ein Schnuppertraining auch Trainer dazugewinnen? Antworten auf diese Fragen bietet unser Themenschwerpunkt im September 2012. Außerdem gibt es Checklisten und Trainingseinheiten zum Download sowie ein Interview mit DFB-Trainer Paul Schomann. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Organisieren eines Schnuppertrainings' an training-wissen@dfb.de.