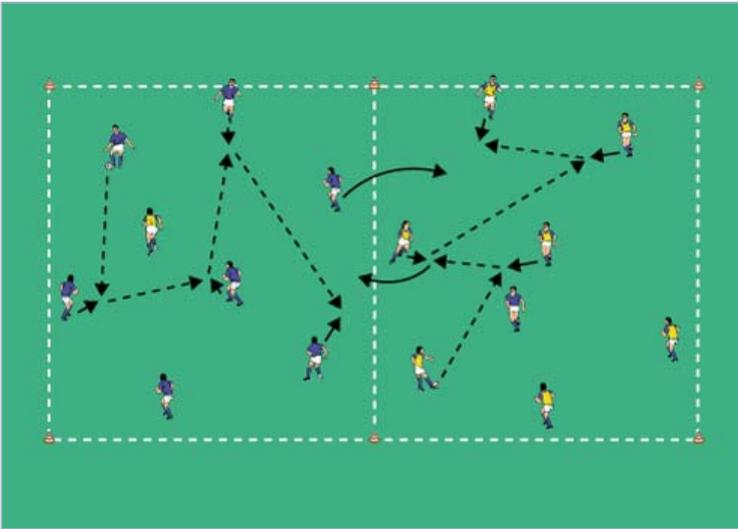




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Verteidiger-Plus

von Ralf Peter (05.06.2012)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld aufstellen
- Jede Mannschaft stellt 1 Verteidiger im gegnerischen Feld
- Jedes Team erhält 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den eigenen Reihen zu, ohne dass der gegnerische Abwehrspieler den Ball berührt.
- Sobald sie 4 Pässe in Folge gespielt haben, darf ein weiterer Spieler als 'Verteidiger' in das gegnerische Feld starten.
- Nach weiteren 4 Pässen folgt der nächste Verteidiger usw.
- Welche Mannschaft behauptet am längsten den Ballbesitz?

Variationen

- Die Verteidiger müssen den Ball aus dem Feld spielen.
- Die Verteidiger müssen den Ball erobern, um die Aktion zu beenden. Welches Team gewinnt zuerst den Ballbesitz in beiden Feldern?

Tipps und Korrekturen

- Die zunächst sehr einfache Spielform wird spontan erschwert, da die Anzahl der Spieler im Feld reduziert und gleichzeitig die Anzahl der Verteidiger erhöht wird.
- Der Trainer sollte zu Beginn des Spiels eine Reihenfolge festlegen, in der die Spieler ins gegnerische Feld starten.

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an trainingwissen@dfb.de.