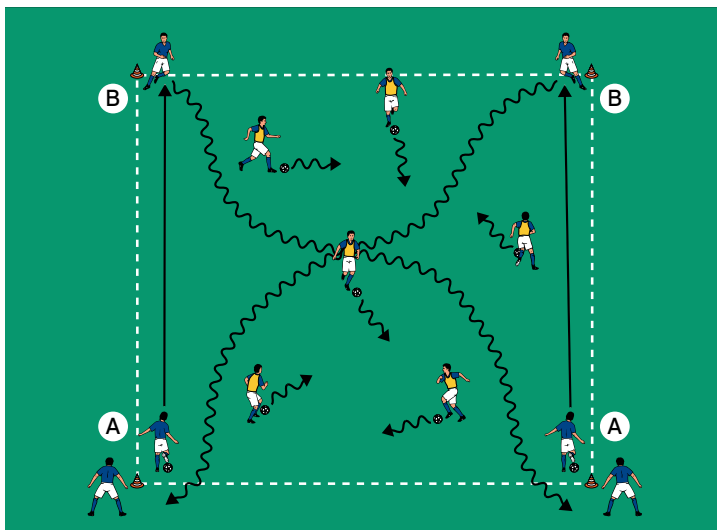


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BEWEGLICHE HINDERNISSE

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- ▶ Die Spieler einer Gruppe mit je 1 Ball im Feld und die anderen auf die Positionen außerhalb verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei im Raum.
- ▶ Gleichzeitig passen beide Ballbesitzer A zu B, die ins Feld zur diagonal gegenüberliegenden Position A an- und mitnehmen.
- ▶ Dabei weichen sie den dribbelnden Spielern der anderen Gruppe aus.
- ▶ Nach 3 Minuten Positionen und Aufgaben tauschen.

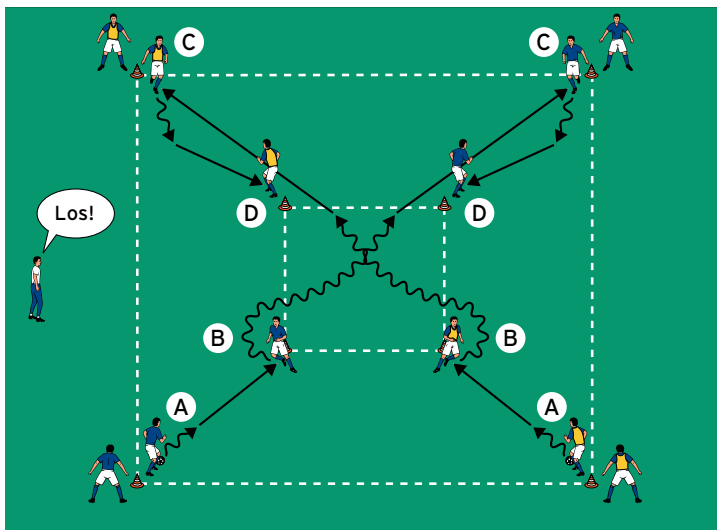
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt Dribbelaufgaben vor.
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- ▶ A spielt B per Volley aus der Hand zu.
- ▶ A spielt B per Dropkick aus der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld bauen möglichst viele Finten in das Dribbling ein.
- ▶ Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- ▶ Das Zuspiel mit dem ersten Kontakt ins Feld mitnehmen.

D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-WETTKAMPF

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig im Feld ein 5 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ A dribbelt jeweils ins Feld und passt zu B.
- ▶ B dribbelt durch das kleine Feld und spielt zu C, der in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ D dribbelt ebenfalls durch das kleine Feld und schließt die Aktion mit einem Pass zu A ab.
- ▶ Welches Team ist zuerst fertig und erhält 1 Punkt?
- ▶ Welches Team sammelt zuerst 8 Punkte?

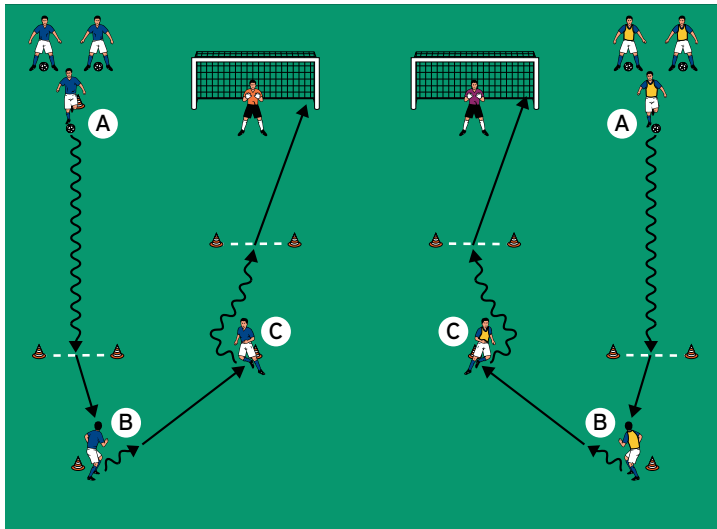
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten dribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- ▶ Im Zentrum mit maximal 2 Kontakten dribbeln.
- ▶ A spielt B per Volley aus der Hand zu.
- ▶ A spielt B per Dropkick aus der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- ▶ D spielt erst zu A, wenn er das kleine Feld verlassen hat.
- ▶ Auf ein möglichst sauberes Passspiel achten.
- ▶ Sicher dribbeln und dabei den Kopf oben halten.
- ▶ Den Mitspielern im Feld geschickt ausweichen.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

KONTAKTVORGABEN

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern 15 Meter nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor einen Dribbel- und Pass-Parcours aufbauen
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden und auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt in hohem Tempo durch das Hütchentor und passt anschließend zu B, der an- und mitnimmt und mit dem dritten Kontakt zu C weiterleitet.
- ▶ C nimmt direkt in die Bewegung mit und schließt von der Schusslinie nach maximal 3 Kontakten ab.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

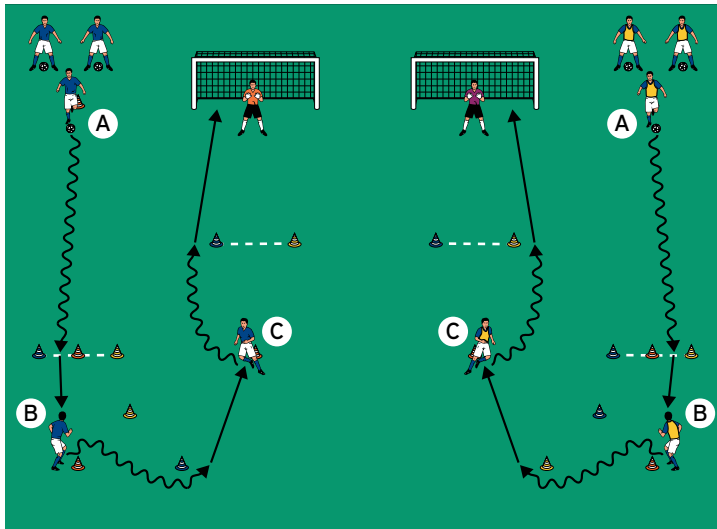
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welches Team erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen im höchstmöglichen Tempo durchführen.
- ▶ Auf ein sauberes Flachpassspiel achten.
- ▶ Das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.
- ▶ Konzentriert in die Ecken abschließen.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

FARBEN-DRIBBLING

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchentore mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen, A jeweils mit Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt durch das Hütchentor.
- ▶ Dabei wählt er durch die Dribbelrichtung eine Farbe für sein Team aus.
- ▶ A passt zu B, der um das entsprechende Hütchen vor ihm dribbelt und zu C weiterleitet.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und schießt neben dem vorgegebenen Hütchen ab.

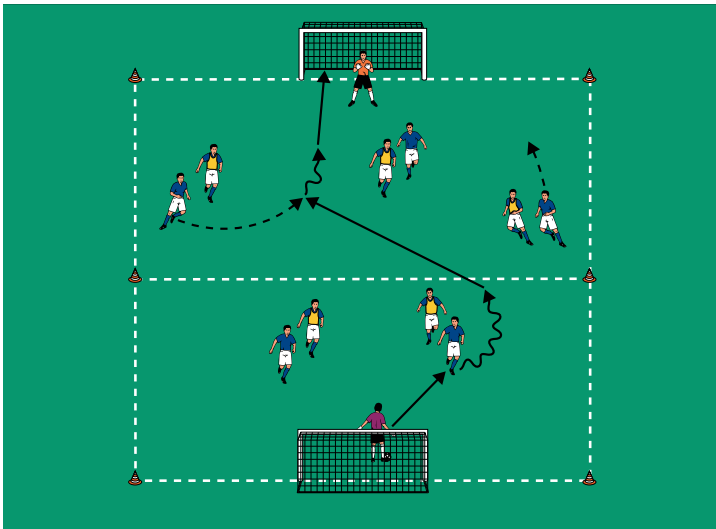
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welches Team erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Dribbelt A zum blauen Hütchen, folgt B mit dem Dribbling um das gelbe usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen im höchstmöglichen Tempo durchführen.
- ▶ Auf ein sauberes Flachpassspiel achten.
- ▶ Das Zuspiel direkt in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.
- ▶ Konzentriert in die Ecken abschließen.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

AUFBAUSPIELER

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 32 Meter großes Spielfeld mit Mittellinie markieren
- ▶ Auf den Grundlinien jeweils ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden
- ▶ Jede Mannschaft benennt jeweils einen Aufbau-
spieler

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 5 gegen 5 auf die Tore.
- ▶ Der Aufbau-
spieler darf in der jeweils eigenen
Hälfte nicht attackiert werden.

VARIATIONEN

- ▶ Tore des Aufbau-
spielers zählen doppelt.
- ▶ Beim Spielaufbau dürfen nur 2 Angreifer in die
gegnerische Hälfte.
- ▶ Treffer nach Direktabnahme zählen nicht.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufbau-
spieler gegebenfalls mit zusätzlichen
Leibchen markieren.
- ▶ Jeder Spieler übernimmt einmal die Rolle des Auf-
spielers, der alle 3 Minuten wechselt.
- ▶ Die Schutzregel ermöglicht dynamische Dribb-
lings der Aufbau-
spieler in die gegnerische Hälfte.
- ▶ Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.