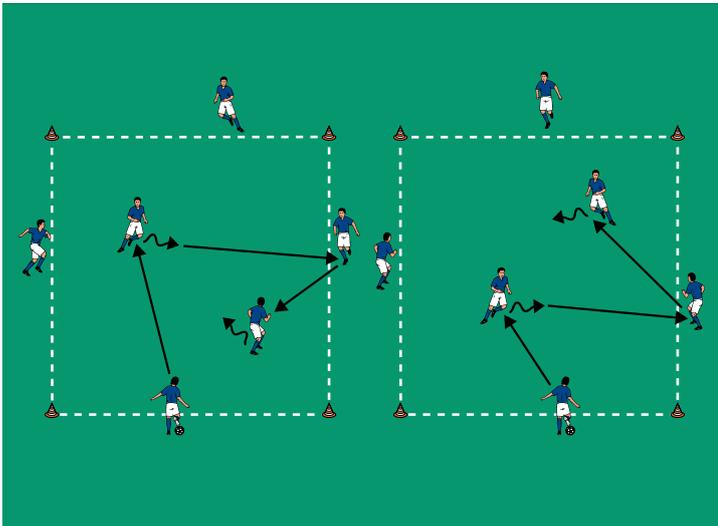


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, DRIBBELN UND PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Technikparcours aufbauen
- ▶ Zusätzlich eine Koordinationsleiter auslegen und 3 Minihürden aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A passt sich kurz vor, überläuft die Koordinationsleiter und pass zu B.
- ▶ B nimmt im Slalom um die Dribbelhütchen mit.
- ▶ Gleichzeitig umläuft A die Minihürden ebenfalls im Slalom.
- ▶ B passt in den Lauf von A, der um das Wendehütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend spielt er mit C einen Doppelpass und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln A zu C, B zu A und C zu B.

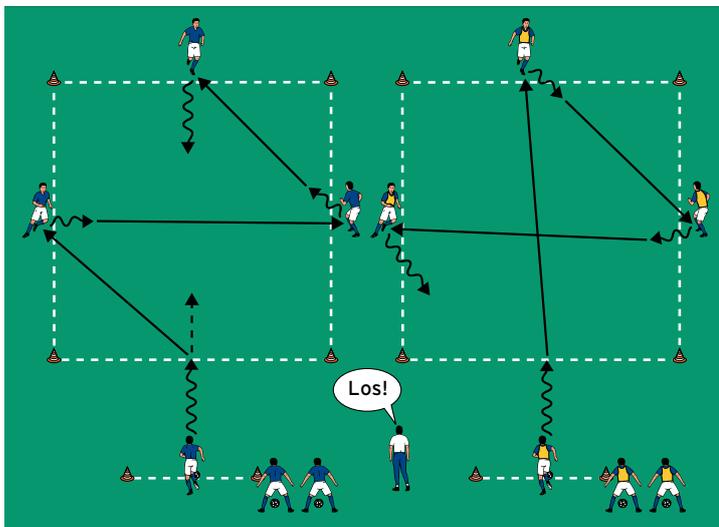
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald der erste Spieler von B durch den Hütchenparcours gedribbelt ist.
- ▶ Den Parcours auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen und über diese Seite spielen.
- ▶ Verschiedene Laufaufgaben beim Lauf durch die Koordinationsleiter stellen (z. B. 2 oder 3 Kontakte in jedem Feld, beidbeinig hüpfen usw.).
- ▶ Über die Minihürden springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstelle der Koordinationsleiter und der Minihürden können auch Stangen bzw. große Hütchen verwendet werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Koordinationsaufgaben stets konzentriert und vollständig durchgeführt werden.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Gut getimte Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE 3ER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Vor jedem Feld je eine Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Der Startspieler dribbelt ins Feld, passt zu einem Mitspieler und übernimmt seine Position.
- ▶ Dieser nimmt in die Bewegung mit und spielt ihn zu einem anderen Mitspieler.
- ▶ Dieser passt zum letzten Spieler im Feld, der abschließend über die Ziellinie dribbelt.

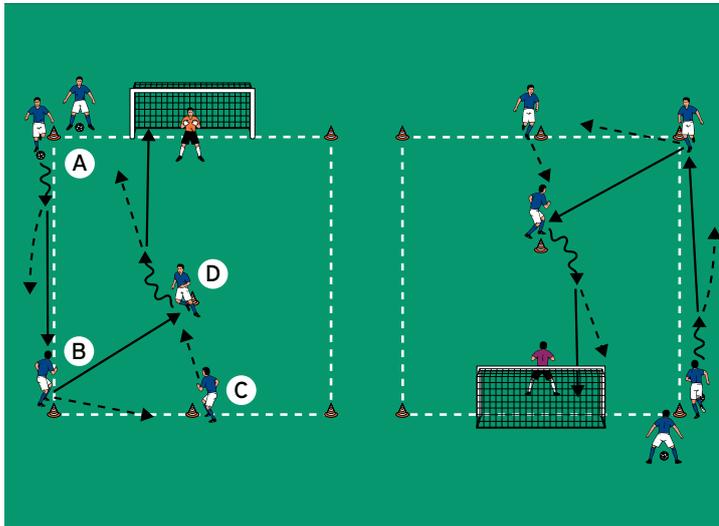
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.
- ▶ Der Start- und der Schlussspieler müssen jeweils eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können die Passreihenfolge selbst wählen.
- ▶ Nach der Aktion übernimmt der Startspieler die Position des Schlusspielers.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

MITNAHME UNTER DRUCK I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ Mit Hütchen Positionen markieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel zu D weiterleitet.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und wird dabei von C unter Druck gesetzt.
- ▶ Nach einem kurzen Dribbling schließt D mit einem Torschuss ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

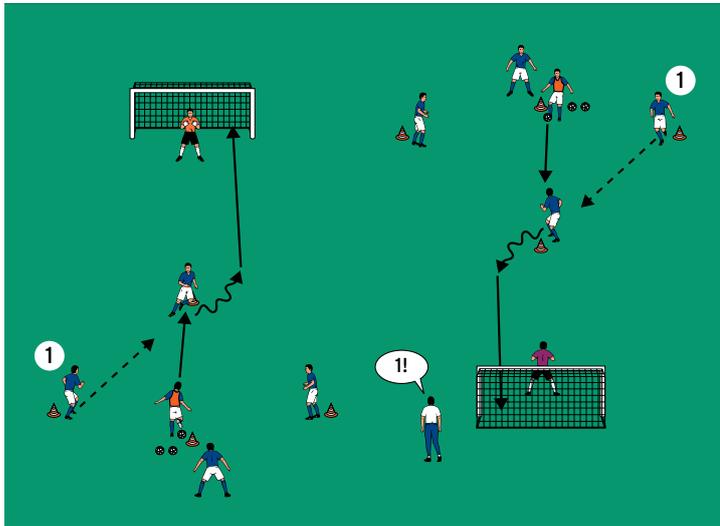
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand von C und somit den Druck auf D variieren.
- ▶ D verarbeitet den Ball mit dem Rücken zum Tor.
- ▶ B passt in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Pass von B ist das Startsignal für C.
- ▶ Den Abstand so wählen, dass häufige Zweikämpfe vermieden werden.
- ▶ Die Aktion nach einigen Durchgängen von der anderen Seite durchführen.

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

MITNAHME UNTER DRUCK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Mit Hütchen die vorgegebenen Positionen markieren
- ▶ 2 Anspieler werden bestimmt, die restlichen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl.
- ▶ Der Anspieler passt daraufhin zum Spieler im Feld, der direkt vom aufgerufenen Spieler unter Druck gesetzt wird.
- ▶ Der Spieler dreht auf und versucht zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach der Aktion übernimmt der Verteidiger die Position im Feld und der Torschütze stellt sich bei der anderen Gruppe an.

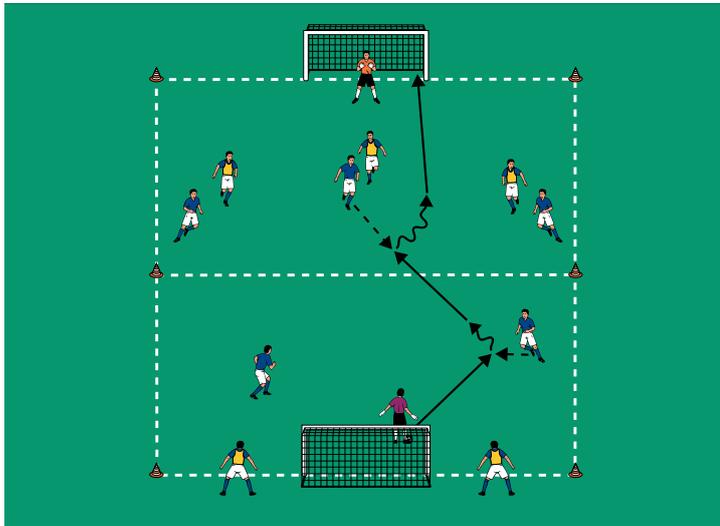
VARIATIONEN

- ▶ Für jedes Tor wird ein Punkt vergeben.
- ▶ Für jede Balleroberung wird ein Punkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer im Feld muss schnell reagieren und zu der Seite aufdrehen, von der kein Gegenspieler droht.
- ▶ Auf eine aktive Ballan- und mitnahme achten.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 3 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und 2 Spieler von Rot postieren sich als Anspieler neben dem gegnerischen Tor.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter von Rot eröffnet.
- ▶ Die Angreifer müssen in die gegnerische Hälfte passen, damit auf das Tor abgeschlossen werden darf.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können die beiden Anspieler in den Konter mit einbezogen werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen den Ball nicht mehr in die eigene Hälfte zurückspielen.
- ▶ Die Anspieler der Verteidiger postieren sich an den Seitenlinien.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Sonderregel werden möglichst viele Ballan- und -mitnahmen in der gegnerischen Hälfte provoziert.
- ▶ Nach 5 Minuten werden die Aufgaben getauscht.