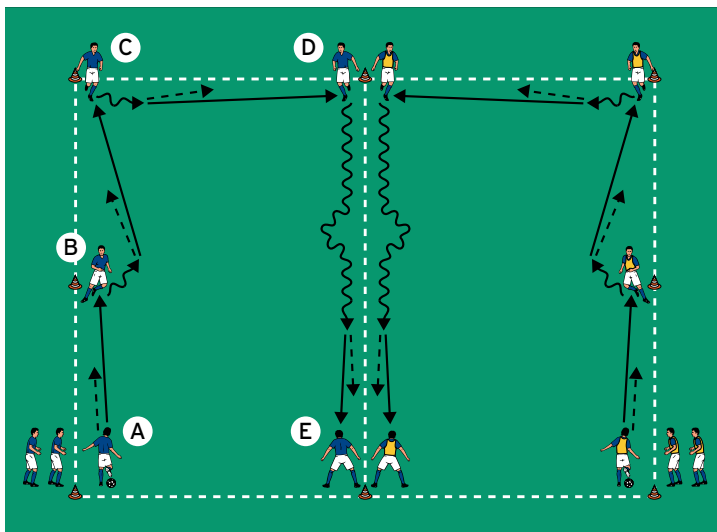


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-ROTATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten
- ▶ Auf 2 Seiten jeweils 1 weiteres Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt den Ball flach zu B, der nach Innen aufdreht und den Ball nach einer Finte zu C weiterleitet.
- ▶ C spielt möglichst mit 2 Kontakten zu D.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit, führt eine Finte aus und passt zu E.
- ▶ E spielt zurück zur Startposition.
- ▶ Nach der Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.

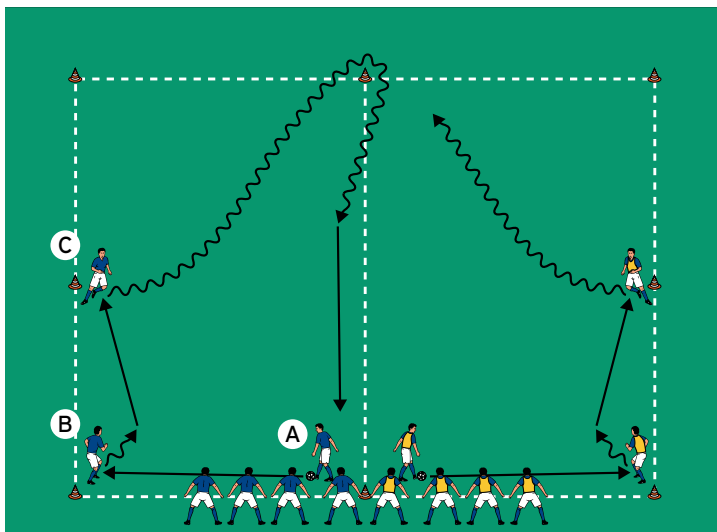
VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen läuft die Aktion als Wettkampf ab.
- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fintieren dient als Vorbereitung auf das 1 gegen 1.
- ▶ Zur sicheren und exakten Ballverarbeitung aufrufen.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-KREUZUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers passt A quer zu B.
- ▶ B leitet das Zuspiel auf C weiter, der in die Bewegung mitnimmt.
- ▶ C umdribbelt das Wendehütchen und passt auf Position A zurück.
- ▶ Die Mannschaft, die die Aktion zuerst abschließt, erhält 1 Punkt.

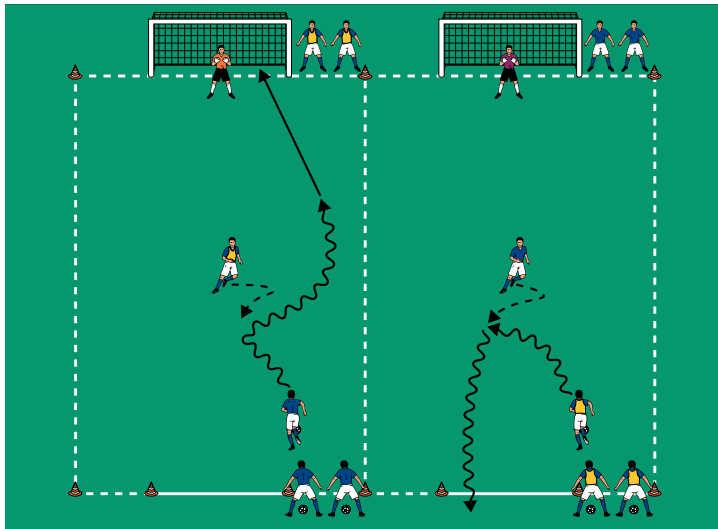
VARIATIONEN

- ▶ C muss eine freie Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Trainer gibt die Finte vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Wettkampfcharakter entsteht Zeitdruck.
- ▶ Beim Wendehütchen müssen die Spieler Zusammenstöße vermeiden.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 GEWÖHNUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren mit jeweils einem Tor und einer Hütchenlinie
- ▶ Verteidiger und Angreifer einteilen
- ▶ Die Verteidiger starten neben dem Tor, die Angreifer neben der Hütchenlinie

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, sich im 1 gegen 1 zu behaupten und zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er über die Hütchenlinie dribbeln.
- ▶ Nach 5 Aktionen tauschen die Spieler die Aufgaben.

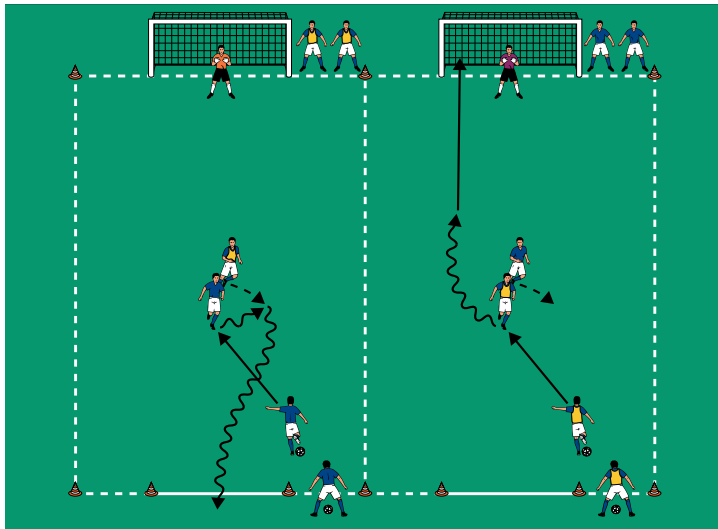
VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Den Verteidiger außerhalb des Feldes starten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer muss Tempo aufnehmen.
- ▶ Das Fintieren ist der Hauptcoachingpunkt dieser Übung.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 GEWÖHNUNG II

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie nebeneinander aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Verteidiger und Angreifer benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Nun erhält der Angreifer das Zuspiel von einem weiteren Angreifer.
- ▶ Er muss mit dem Rücken zum Tor verarbeiten und dennoch versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Hütchenlinie.

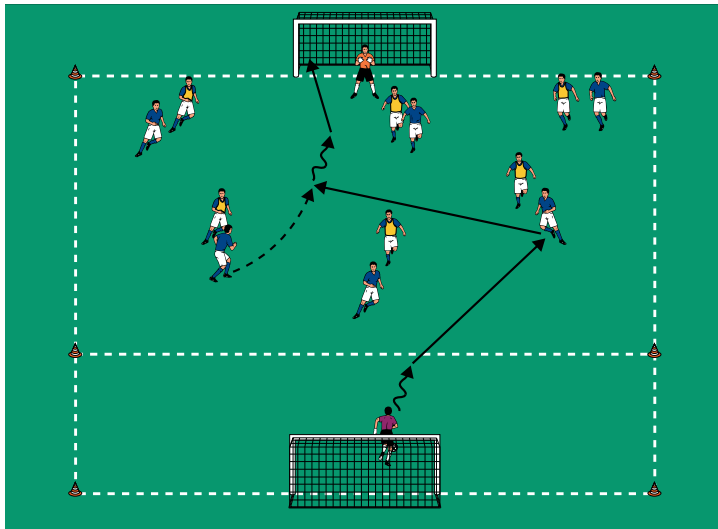
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer darf einmal zum Passgeber zurückpassen.
- ▶ Aktion läuft nur 8 Sekunden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer geht ohne Tempo ins 1 gegen 1
- ▶ Die Angreifer lernen, wie bedeutsam es ist, eine 1-gegen-1-Situation aus offener Spielstellung zu bestreiten.

D-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

ALLEINGANGS-LINIE

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter vor einem Tor eine Hütchenlinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft erhält das Angriffsrecht und startet über den Torhüter die Aktion.
- ▶ Die Zone hinter der Hütchenlinie darf von keinem Spieler betreten werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Der erfolgreiche Spieler kann anschließend im Alleingang ein Tor erzielen
- ▶ Seitentausch nach 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Für das Überdribbeln der Hütchenlinie wird ein Punkt vergeben, für ein erzieltes Tor ein weiterer Punkt.
- ▶ Die Verteidiger haben 10 Sekunden Zeit, um über die Linie zu kontern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler zu 1-gegen-1-Duellen ermutigen
- ▶ Nach Ballgewinn/Ballverlust muss schnell umgeschaltet werden.