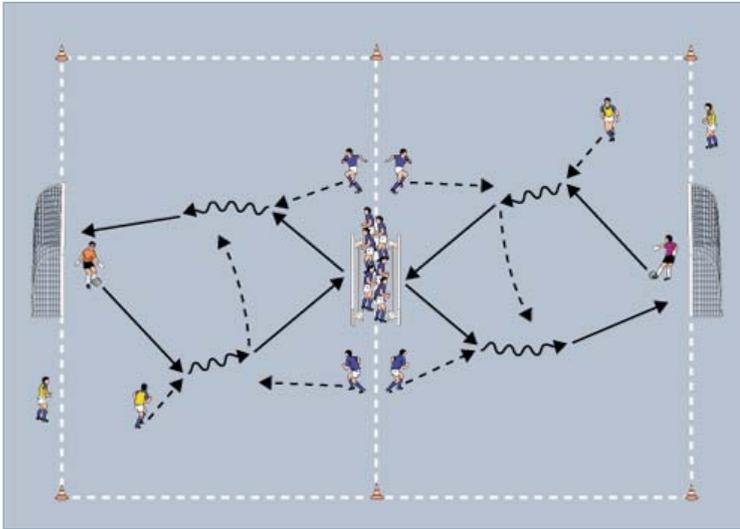




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 2-gegen-1-Konter

von Stefan Böger (29.01.2013)



Organisation

- 2 Felder mit je 1 Hallentor und 1 auf die Seite gelegten Langbank errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Gruppen bilden
- Jeweils Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Angreifer stellen sich beidseitig neben den Langbänken auf, die Verteidiger postieren sich neben den Toren

Ablauf

- Die Torhüter passen zum jeweils ersten Verteidiger, der ins Feld dribbelt und so gegen die Langbank passt, dass der Ball zu einem Angreifer abprallt.
- Gleichzeitig startet auch der erste Angreifer von der jeweils anderen Seite der Langbänke zum 2 gegen 1 ins Feld.
- Die Angreifer versuchen, schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

- Die Angreifer müssen innerhalb von 10 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- Der zweite Angreifer stellt sich jeweils bereits im Feld auf.

Tipps und Korrekturen

- Der Pass gegen die Bank simuliert einen Ballverlust im Mittelfeld. Der Ball wird schnell in die Spitze 'gespielt' und die Angreifer müssen die sich bietende Überzahlzielstrebige ausspielen.
- Nach jeweils 4 Minuten neue Verteidiger bestimmen.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.