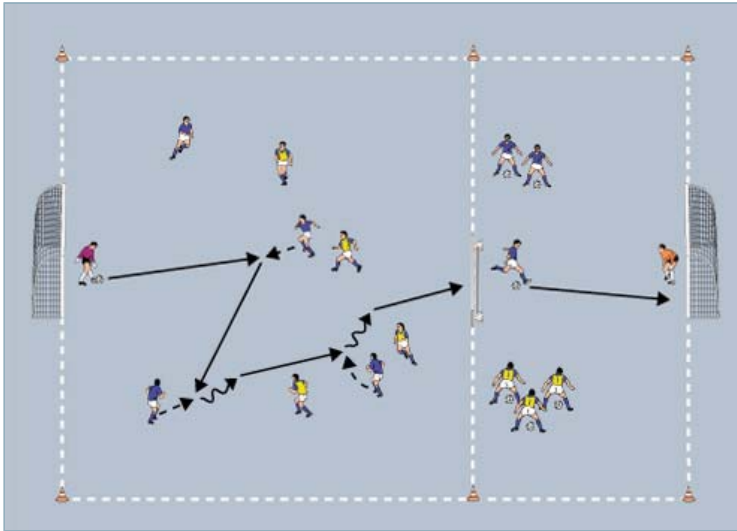




D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: Siebenmeter-Mix

von Stefan Böger (29.01.2013)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Hallentor und 1 auf die Seite gelegte Bank errichten
- Hinter dem Feld 1 weiteres Hallentor aufstellen
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf das Hallentor und die gekippte Langbank.
- Alle übrigen Spieler treten im Siebenmeter-schießen auf das Zusatztor hinter dem Feld an.
- Spielzeit: jeweil 2-mal 2 Minuten.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln und erneut spielen.
- Das jeweilige Sieger-Team erhält für jedes gewonnene Spiel und jedes gewonnene Siebenmeterschießen je 3 Punkte. Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Im Siebenmeterschießen eine Sonderregel festlegen: Jedes Team bestimmt einen 3 Punkte-, einen 2 Punkte- und einen 1 Punkte-Schützen.
- Die Langbank entfernen und ein freies Spiel auf 2 Hallentore durchführen. Dabei mit fliegenden Wechseln agieren.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Ecken spielen.
- Als Trainer zum Schluss alle erzielten Mannschaftspunkte zusammenzählen und einen Gewinner küren.

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-Themenswerpunkt '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.