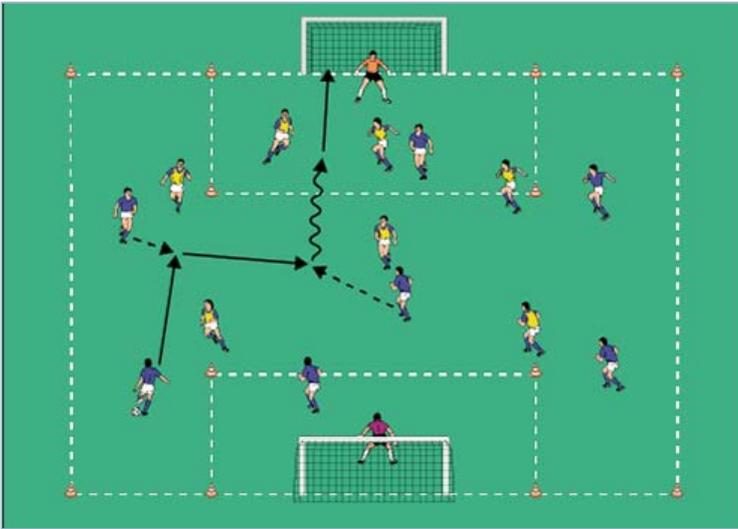




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Risiko-Bonus

von Stefan Böger (19.11.2013)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren aufbauen
- Vor beiden Toren je 1 Zone errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder erzielte Treffer ergibt 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Gelingt es einem Ballbesitzer, in die Zone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln, so erhält sein Team 1 Zusatzpunkt vergeben.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Erzielt der Ballbesitzer, der in den gegnerischen Strafraum dribbelt, einen Treffer, ohne dass zuvor ein Verteidiger den Ball berührt, so zählt dieser Treffer 5 Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- Mutige Dribblings in die Zone vor dem Tor fordern.
- Als Trainer vorwiegend auf die Zuschauerrolle beschränken. Hier kann er sehr gut beobachten, welche Spieler aus eigenem Antrieb Verantwortung übernehmen.

Im TWO-Themenschwerpunkt November zum Thema 'Ernährung' auf Training & Wissen online werden die sieben Bausteine der Ernährung und deren Bedeutung für die typischen Belastungen im Fußball erläutert. Dazu gibt es Hinweise zur richtigen Nahrungsaufnahme vor, während und nach dem Spiel. Auch wie und was die Nationalmannschaft am Spieltag isst, wird verraten! Und da es nicht mehr lange bis Weihnachten ist, zeigen wir Ihnen, wie sie die Gewichtsfalle an den Feiertagen umgehen können.