

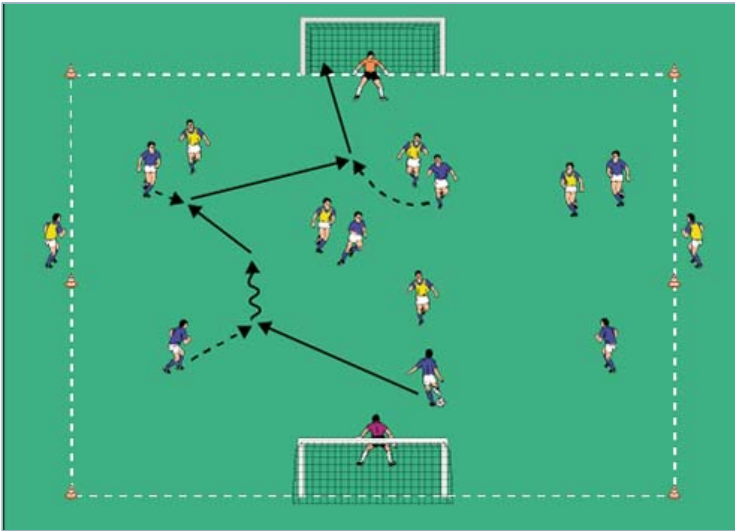


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

Angriff contra Ballhalten

von Stefan Böger (19.11.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Zonen entfernen
- Die Mittellinie markieren
- Eine Mannschaft stellt 2 Außenspieler, die sich an den Seitenlinien in der eigenen Hälfte postieren
- Das jeweils andere Team erhält das Angriffsrecht

Ablauf

- 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie im Zusammenspiel mit den eigenen Anspielern auf das jeweils andere Tor.
- Treffer der Unterzahl-Mannschaft zählen doppelt.
- Außerdem können die Spieler des Unterzahl-Teams einen weiteren Punkt erzielen, indem sie sich 10-mal in den eigenen Reihen zu-spielen.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen nicht nur versuchen, selbst möglichst viele Treffer in Überzahl zu erzielen, sondern nach Ballverlust auch sofort umschalten, um ein Kombinationspiel des Gegners zu verhindern.
- Das Verteidiger-Team darf die Anspieler fliegend wechseln.
- Da die Spielform sehr intensiv ist, wird die Spielzeit mit 3 Minuten pro Durchgang bewusst kurz gehalten.

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.