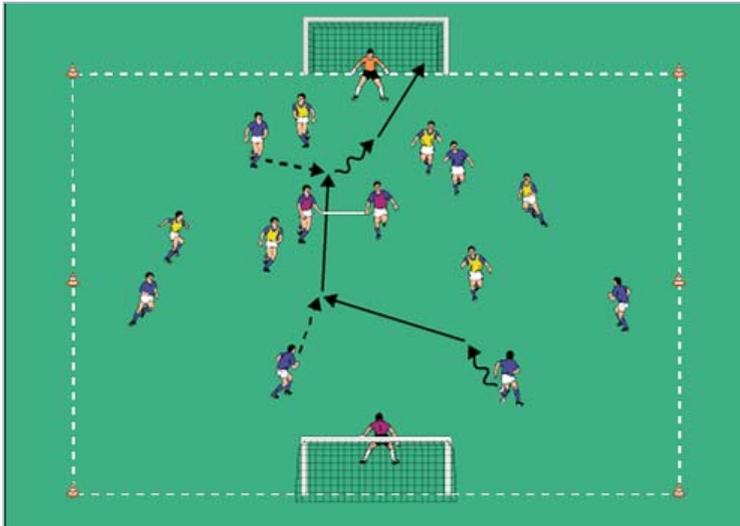




## D- UND C-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: Bewegliches Zusatztor

von Stefan Böger (19.11.2013)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 neutrale 'Stangenspieler' bestimmen
- 2 Teams bilden

### Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer können zusätzlich Punkte erzielen, indem sie durch das bewegliche Stangentor passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

### Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten agieren.
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Durch das Zusatztor ergeben sich im Abschlusspiel stets neue Möglichkeiten für die Ballbesitzer.
- Die Ballbesitzer können die Spielrichtung je nach Situation frei wechseln. Dies fördert die Kreativität!
- Die 'Stangenspieler' nach jedem Durchgang wechseln.

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.