

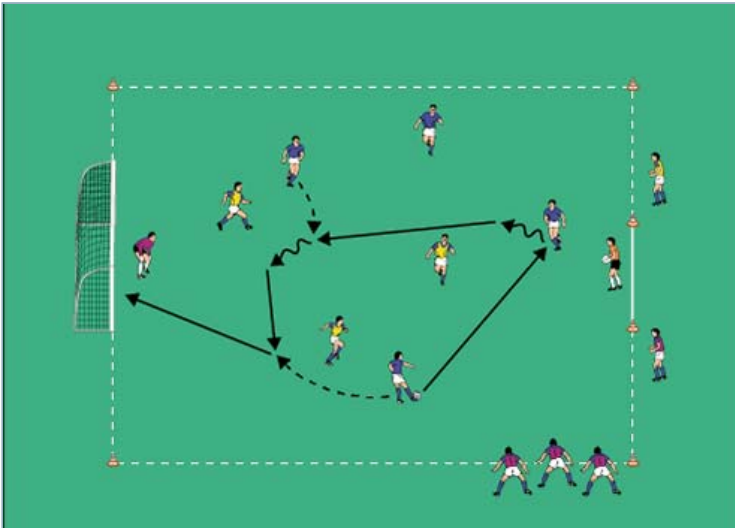


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

4-gegen-3-Turnier I

von Mario Vossen (11.02.2014)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 1 Großtor und 1 Hütchenlinie errichten
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Torhüter bestimmen und im Großtor sowie auf der Hütchenlinie aufstellen

Ablauf

- 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Das Unterzahl-Team stellt 1 Auswechselspieler, der sich außerhalb des Feldes aufstellt.
- Das Überzahl-Team erhält für 2 Minuten das Angriffsrecht und muss versuchen, in dieser Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter auf der Hütchenlinie aus gestartet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum Torhüter auf der Hütchenlinie zu passen.

Variationen

- Die Angreifer dürfen nicht zum Torhüter zurückpassen.
- Für jedes gelungene Anspiel der Verteidiger zum Anspieler an der Hütchenlinie wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger können fliegend wechseln.
- Die Aktion läuft als Turnier ab: Nach dem ersten Spiel werden die Angreifer Verteidiger, und die pausierende Mannschaft rückt ins Feld.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.