

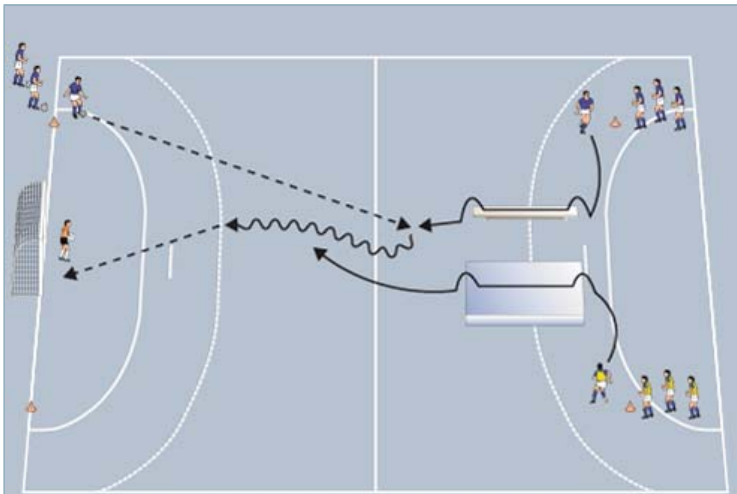


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

Koordination und Zweikampf

von Paul Schomann (31.01.2012)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 3 Passgeber bestimmen und mit Bällen an einem Starthütchen neben dem Tor aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Starthütchen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig.
- Ein Spieler überläuft die Langbank und fordert ein Zuspiel vom ersten Passgeber neben dem Tor.
- Dieses nimmt er als Angreifer zum Torschuss an und mit.
- Der andere Spieler führt auf der Weichbodenmatte einen Purzelbaum aus und versucht, als Verteidiger den Ball zu erobern.
- Gelingt ihm dies, so darf er selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen. Nach jeder Aktion rücken alle Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

- Die Langbank rückwärts oder seitwärts überlaufen.
- Auf der Langbank im Lauf eine volle Drehung ausführen.
- Bäuchlings auf die Langbank legen und sich mit den Armen darüber ziehen.
- Die Langbank umdrehen und über die schmale Bankseite balancieren.
- Die Weichbodenmatte vor-/rück-/seitwärts überlaufen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Rückwärtsrolle ausführen.
- Den Ball vom Hütchen hoch zuwerfen.
- Per Torwartabschlag aus der Hand hoch zuspielen.
- Vom anderen Starthütchen auf der Grundlinie zuspielen: Die Spieler an der Weichbodenmatte agieren als Angreifer und die an der Langbank als Verteidiger.

Tipps und Korrekturen

- Die koordinativen Aufgaben auf der Langbank bzw. der Weichbodenmatte häufig variieren und so den Spielern viele verschiedene Bewegungserfahrungen ermöglichen.
- Gegebenenfalls ein Feld vor dem Tor markieren, so dass sich die Langbank und die Weichbodenmatte außerhalb des Spielfeldes befinden und nicht bei der 1-gegen-1-Situation stören.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torhüter gehalten wurde.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.