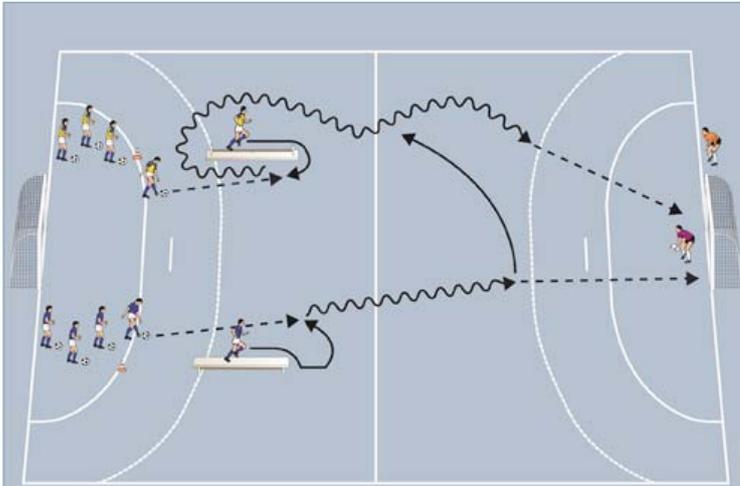




F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: Langbank-Koordination und 1 gegen 1

von Paul Schomann (01.02.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Jetzt eine Bank normal aufstellen und die andere auf die Sitzfläche drehen
- Die Starthütchen hinter den Langbänken errichten
- Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball
- Die jeweils zweiten Spieler agieren als Anspieler

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler an ihrem Starthütchen.
- Der Passempfänger an der normal aufgestellten Langbank nimmt das Zuspiel zum Torschuss an und mit und wird nach seinem Schuss Verteidiger.
- Der Passempfänger, der die umgedrehte Langbank überlaufen hat, nimmt das Zuspiel um die Bank herum an und mit und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, darf er nochmals auf das Tor abschließen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball vom Torhüter gehalten wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welche Mannschaft hat nach 2 Durchgängen die meisten Treffer erzielt?

Variation

- Beim Lauf über die Langbänke verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z.B. eine Drehung durchführen, seitlich über die Langbänke laufen, sich mit den Händen über die Langbänke ziehen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldhälfte vor dem Tor als Spielfeld für das 1 gegen 1 nutzen.
- Die Hallenwände als Banden einbeziehen.
- Der Angreifer im 1 gegen 1 agiert durch das vorherige Balancieren über die umgedrehte Langbank sowie das Umdribbeln der Bank immer zeitverzögert.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.