

D- UND C-JUNIOREN

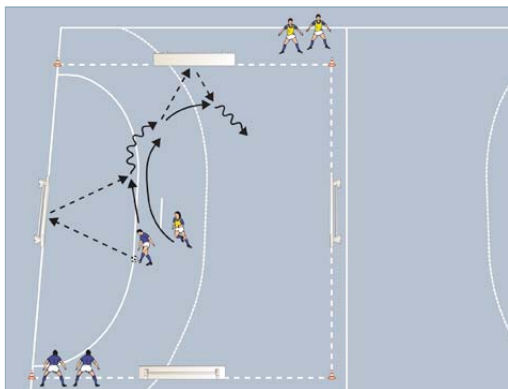
HAUPTTEIL 1:

1-gegen-1-Bankspiel I

von Steffen Freund (01.02.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken 1 Feld errichten
- Feld 2: 1 Hallentor mit Torhüter und Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Je 1 Spieler im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb des Feldes.
- 1 gegen 1 auf die Langbänke. Die Spieler müssen versuchen, innerhalb von 30 Sekunden gegen möglichst viele Bänke zu passen.
- Anschließend kommen jeweils neue Spieler ins Feld.

Feld 2

- Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- Der Startspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld bis kurz vor die gegenüberliegende Grundlinie und passt von dort zum Mitspieler in die Feldmitte.
- Dieser nimmt zum Tor an und mit und versucht, möglichst schnell zum Abschluss zu kommen.
- Dabei darf er jedoch vom Passgeber gestört werden.
- Nach jeder Aktion wechseln die Spieler ihre Positionen.

Tipps und Korrekturen

- Die Bänke in Feld 1 möglichst geschickt als Banden nutzen.
- Diese dürfen jedoch nicht 2-mal nacheinander vom gleichen Spieler genutzt werden.
- Die Torschussform in Feld 2 ist leicht zu organisieren und lässt sich auch mit einer relativ kleinen Spielergruppe umsetzen.
- Darauf achten, dass die Spieler möglichst zielgenau abschließen.
- Nie überlegt und überhastet auf das Tor schießen!
- Von beiden Seiten üben!

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.