

D- UND C-JUNIOREN

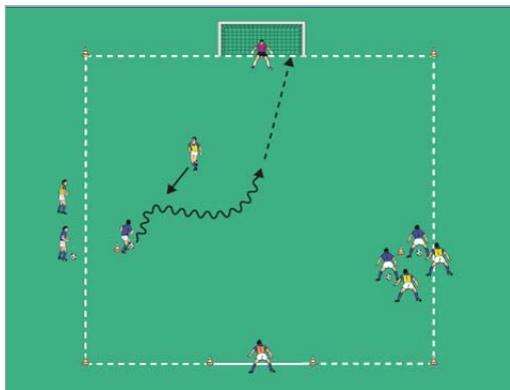
HAUPTTEIL 1:

Frontales 1 gegen 1 I

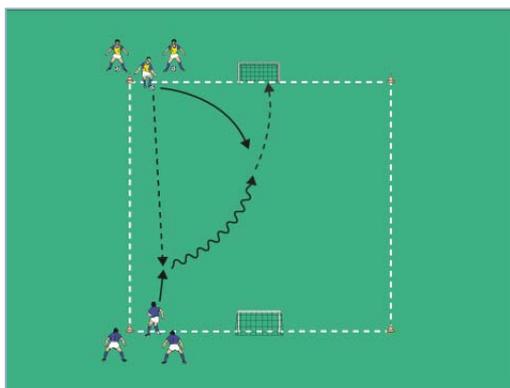
von Stefan Böger (08.11.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Feld mit 1 Großtor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie markieren
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minitoren errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 1 neutralen Spieler bestimmen und auf der Hütchenlinie postieren.
- Spielerpaare bilden, je 1 Spieler ist Angreifer, der jeweils andere Verteidiger.
- Der erste Angreifer startet ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so muss er zum Anspieler an der Hütchenlinie passen.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- Im Anschluss an jedes 1 gegen 1 die Aufgaben wechseln.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und jeweils gegenüber auf den Grundlinien postieren.
- 1 Team hat die Bälle.
- Der jeweils erste Ballbesitzer passt zum gegenüberstehenden Startspieler, der zum 1 gegen 1 auf die Minitorre ins Feld dribbelt.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 starten die Angreifer aus einer schrägen Grundposition.
- Den Abstand des Verteidigers zum Angreifer dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Als Ballbesitzer versuchen, den Verteidiger auf eine Seite zu ziehen und dann mit einer schnellen Richtungsänderung zur anderen Seite durchzubrechen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.
- Das Angriffsrecht in Feld 2 nach jedem Durchgang wechseln.
- Jedes 1 gegen 1 nach einem möglichen Konter beenden. Darüber hinaus sollte jede Aktion nicht länger als 15 bis 20 Sekunden dauern.

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.