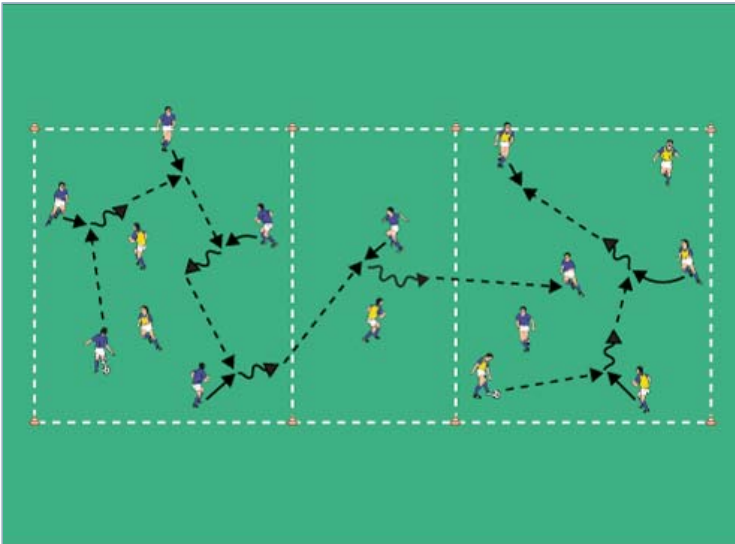




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: 5-gegen-2-Variation

von Frank Engel (22.11.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden Felder so zusammenführen, dass eine Mittelzone entsteht
- 2 Teams bilden
- 1 Spieler je Mannschaft in der Mittelzone aufstellen
- Jeweils 5 Spieler der einen und 2 Spieler der anderen Mannschaft in den Endzonen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Überzahlspieler in den Außenzonen, im 5 gegen 2 schnellstmöglich 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass die Verteidiger den Ball berühren.
- Der jeweilige Empfänger des fünften Passes spielt zum Mitspieler in der Mittelzone, der zu einem der Unterzahlspieler in der gegenüberliegenden Endzone weiterleitet.
- Dabei darf der jeweilige Passempfänger in der Außenzone nicht gestört werden.
- Welche Mannschaft passt zuerst ins gegnerische Feld?

Variationen

- Im 5 gegen 2 mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Je 1 Verteidiger in der Mittelzone postieren, der den gegnerischen Spieler unter Druck setzt.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform wird das bekannte 'Ecke-Spiel' im 5 gegen 2 leicht variiert und dient somit als Eingewöhnung für Zuspiele mit dem Rücken zur Spielrichtung. Hierdurch wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das offensive 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Tor, spielerisch vorbereitet.
- Nach 3 bis 4 Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

TWO-THEMA

Ab November 2011 wird jeden Monat ein Themenschwerpunkt auf der Homepage Training & Wissen online präsentiert. Dabei möchten wir auf Ihr Know-how nicht verzichten. Der erste Schwerpunkt im November 2011 heißt 'Hallentraining'. Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen und Tipps zum Thema an training-wissen@dfb.de.