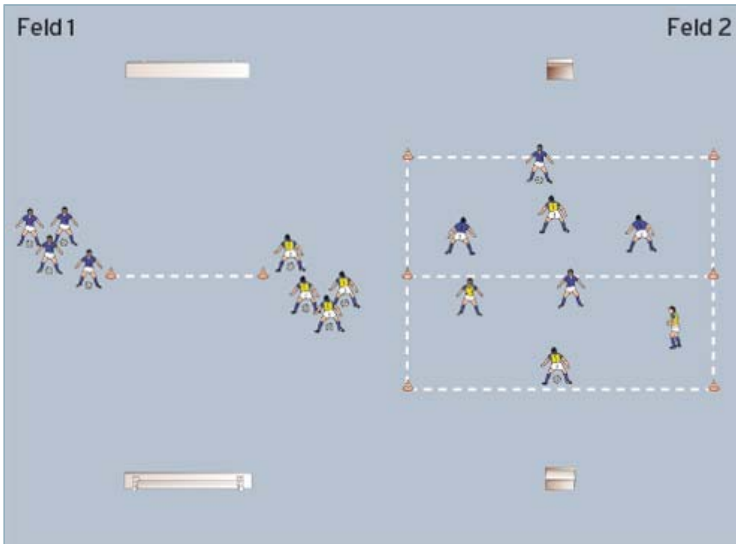


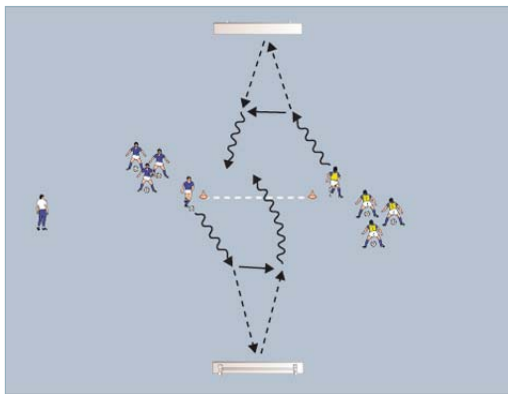
D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Banktreffer I

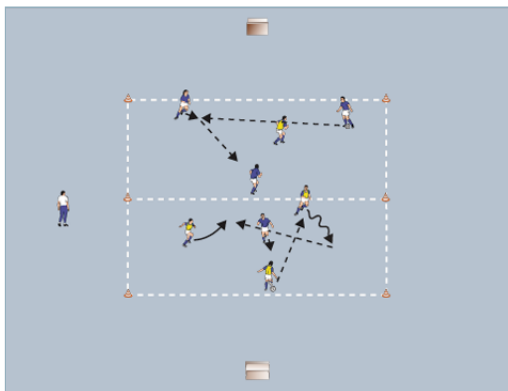
von Steffen Freund (31.01.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Langbänke und 1 Hütchenlinie errichten
- Feld 2: 2 kleine Kästen und 2 Bewegungsfelder markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Jeweils 2 Spieler treten im direkten Duell gegeneinander an.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln sie ins Feld und passen gegen die Langbank.
- Anschließend kontrollieren sie den zurückspringenden Ball und dribbeln über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der die Hütchenlinie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team stellt 1 Verteidiger.
- Auf ein Trainerkommando passen sich die Mannschaften in den Feldern jeweils im 3 gegen 1 zu.
- Gelingt es einer Mannschaft, 6 Pässe zu spielen, ohne dass der Ball das Feld verlässt oder vom Verteidiger berührt wird, so darf der jeweilige Passempfänger aus dem Feld dribbeln und gegen den Kasten passen.
- Welche Mannschaft passt zuerst gegen den Kasten (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 nutzen beide Spieler die gleiche Hütchenlinie.
- In Feld 2 dürfen sich die Spieler zunächst frei zuspüren. Nach einiger Zeit Kontaktvorgaben festlegen.
- Die Spieler haben jeweils nur 1 Versuch, den Kasten zu treffen.
- Die Verteidiger nach einer Weile 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.