



# D- UND C-JUNIOREN

## HAUPTTEIL 1: Nummern-Zweikämpfe

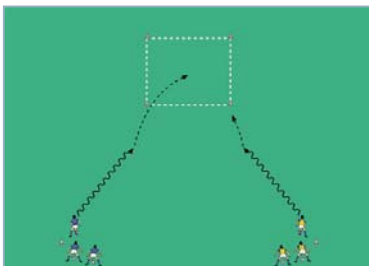
von Heiko Herrlich (14.04.2009)



Feld 1



Feld 2



### Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und Positionshütchen aufstellen
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat und Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

### Ablauf

#### Feld 1

- 3 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren.
- 3 weitere Spieler besetzen die Anspielerpositionen 1, 2 und 3.
- Die Spielerpaare im Feld je 1 Anspieler zuordnen.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer entsprechenden Zahl den Anspieler, der zu dem jeweiligen Angreifer im Feld passt.
- Dieser muss versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so muss dieser zu einem der 3 Anspieler passen.

#### Feld 2

- Die Spieler treten paarweise gegeneinander an. Sie jonglieren den Ball von den Starthütchen in Richtung Hütchenquadrat und müssen versuchen, schnellstmöglich ins Quadrat zu lupfen.
- Wem der Ball herunterfällt, der verliert.
- Welcher Spieler lupft zuerst ins Hütchenquadrat?
- Nach jedem Durchgang neue Paare bilden.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 steht der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das defensive 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers, im Mittelpunkt. Durch die Anspiele von wechselnden Positionen muss sich der Verteidiger auf verschiedene Ausgangssituationen einstellen.
- Stets eng am Angreifer bleiben, um zu verhindern, dass dieser zum Tor aufdreht und in eine frontale Stellung kommt.

### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).