



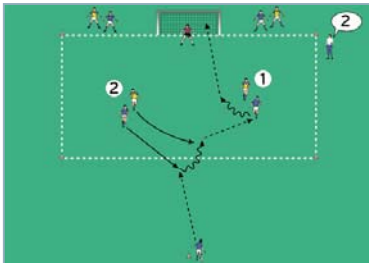
D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: Zone freihalten

von Heiko Herrlich (14.04.2009)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Den Aufbau beibehalten
- Feld 2: 3 Hütchentore gemäß Abbildung errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- In der Verteidigungszone 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- Die Angreifer nummerieren.
- Außerhalb des Feldes 1 Anspieler postieren.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf einen Angreifer, der sich außerhalb der Verteidigungszone zum Zuspiel anbietet.
- Anschließend muss dieser versuchen, im 1 gegen 1 ins Feld zu gelangen, um dort gemeinsam mit dem anderen Angreifer gegen die beiden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so passt er zum Anspieler zurück.

Feld 2

- Die Spieler treten paarweise zum 'Fußballgolf' an. Sie müssen versuchen, mit möglichst wenig Pässen durch die Hütchentore zu spielen.
- Der Ball darf nur aus einer ruhenden Position gespielt werden.
- Die Spieler üben abwechselnd. Sobald der erste Spieler das erste Hütchentor durchspielt hat, kann der nächste starten.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger in Feld 1 haben das Ziel, die Angreifer vom Tor weg zu halten.
- Sie müssen stets aufpassen, dass der Angreifer sich nicht durch einen kurzen Antritt einen Bewegungsvorsprung verschafft, um sich in eine frontale Stellung zu bringen.
- Immer konzentriert agieren und nicht unnötig Foul spielen.
- Da die 1-gegen-1-Situationen sehr belastungsintensiv sind, stellt das 'Fußballgolf' in Feld 2 ein spielerisches und erholendes Kontrastprogramm dar.

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.