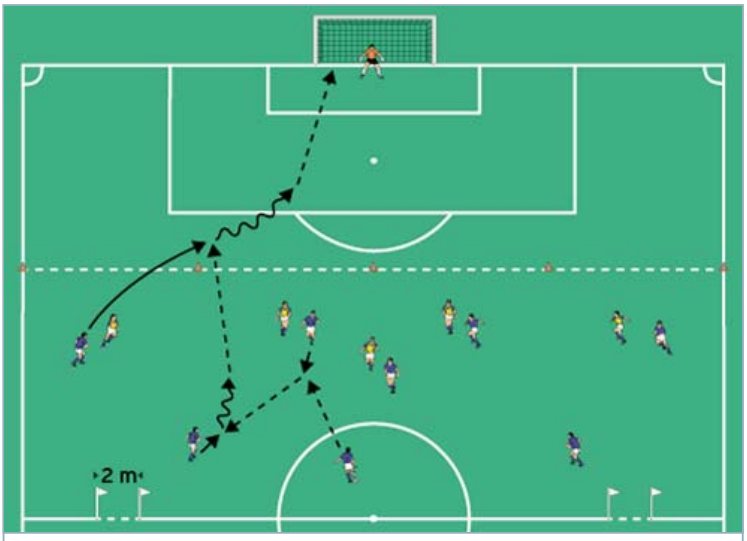
B- UND A-JUNIOREN
HAUPTTEIL 2: Schnittstellenpässe II

von Stefan Böger (22.05.2012)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter errichten
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- 22 Meter vor dem Tor 1 'Abseitslinie' markieren
- 8 Angreifer und 5 Verteidiger benennen

Ablauf

- 8 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- Die Angreifer dürfen die Angriffszone hinter der 'Abseitslinie' erst betreten, wenn der Ball die Linie überquert hat (Eishockey-Abseits).
- Die Verteidiger dürfen nicht hinter die 'Abseitslinie' nachrücken.

Variationen

- Die Angreifer dürfen nur flach kombinieren.
- Die Angreifer müssen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- 1 Verteidiger darf in die Endzone nachrücken.
- Alle Spieler dürfen in die Endzone nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer die Verteidiger mit verschiedenen Positionswechseln (z. B. Kreuzen, Hinterlaufen usw.) gezielt in Bewegung bringen, um die Schnittstellen zwischen den Verteidigern zu öffnen und so Pässe in die Spitze zu ermöglichen.
- Streng darauf achten, dass kein Angreifer die Endzone betritt, bevor der Ball die 'Abseitslinie' überquert hat.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnesstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitnesstraining' an training-wissen@dfb.de.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2012