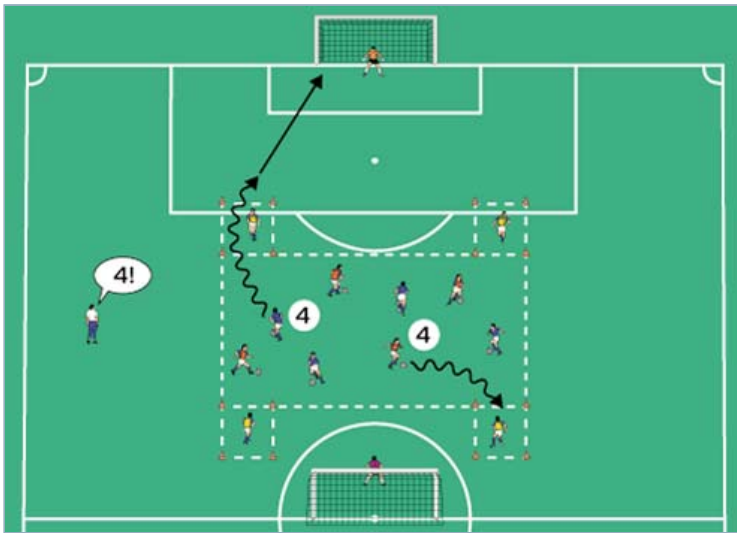


B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: Zweikampf-Quadrate

von Horst Hrubesch (03.07.2012)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- 1 Team als Verteidiger in den Quadraten postieren
- Die Spieler von 2 Mannschaften haben Bälle und postieren sich im Feld

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in ein Quadrat und versuchen, im 1 gegen 1 eine Linie zu überdribbeln.
- Gelingt dies, so schließen sie auf das Tor mit Torhüter ab.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger dürfen den Ballbesitzern auch vor das Tor hinterherlaufen und sie dort erneut unter Druck setzen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Quadrate dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Als Ballbesitzer mit höchstem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln und versuchen, mit einer schnellen Richtungsänderung möglichst sofort in Richtung Tor durchzubrechen.
- Gegebenenfalls Finten gezielt ins Dribbling einbauen!
- Zielstrebig abschließen!

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an trainingwissen@dfb.de.