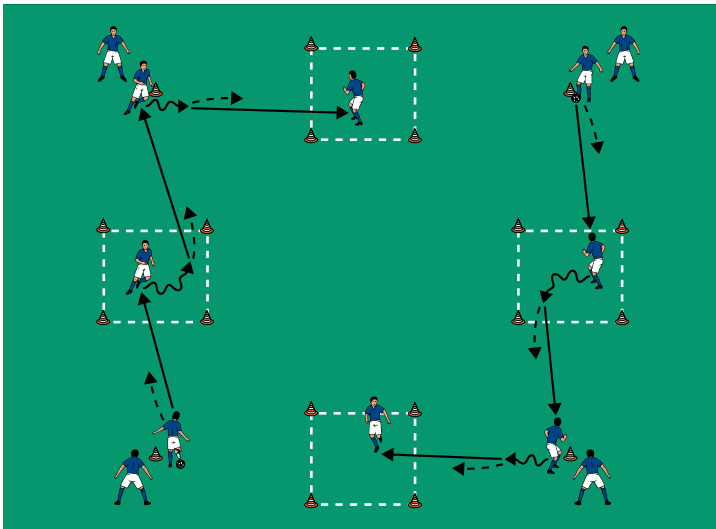


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-ROTATION

ORGANISATION

- ▶ 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ An den Seiten der Felder 4 kleinere Quadrate markieren
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet in 2 Ecken des großen Feldes.
- ▶ Die Spieler passen flach ins nächste kleine Quadrat.
- ▶ Die Spieler im Quadrat kontrollieren das Zuspiel und passen aus der Bewegung zur nächsten Position.
- ▶ Im Anschluss rücken sie jeweils 1 Position weiter.

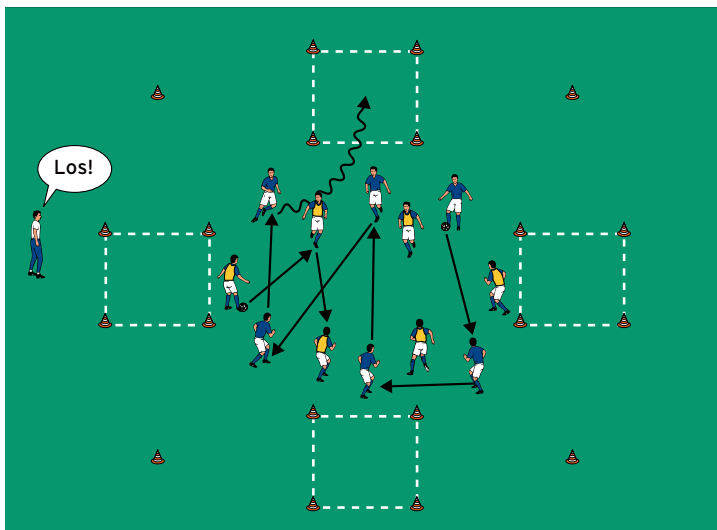
VARIATIONEN

- ▶ Nach der Kontrolle des Zuspiels im kleinen Quadrat bauen die Spieler eine Finte ein, bevor sie zur nächsten Position passen.
- ▶ Auf Kommando des Trainers wird die Spielrichtung gewechselt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Aufbau ist sehr gut dazu geeignet, alle Spieler in eine Organisationsform einzubinden.
- ▶ Dabei kommt es zu keinen langen Wartezeiten.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

FELDER-BESETZUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ An den Ecken des großen Feldes Bälle bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen 5 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Der Empfänger des fünften Passes kann anschließend in ein kleines Quadrat dribbeln, während die Mitspieler die nächste Aktion starten.

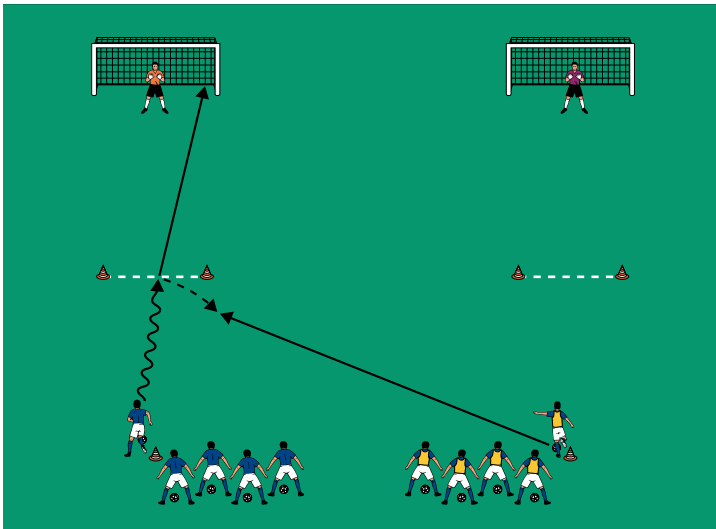
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler können in den kleinen Feldern jonglieren.
- ▶ Für jeweils 10 Kontakte wird 1 Punkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es darf nicht zurück zum Passgeber gepasst werden.
- ▶ Sobald ein Spieler ein kleines Feld erreicht hat, kann die nächste Aktion im großen Feld gestartet werden.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

DOPPEL-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore im Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor im Abstand von 8 Metern eine Hütchenlinie markieren
- ▶ 10 Meter vor jeder Hütchenlinie ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Blau dribbelt an und schießt vor der Hütchenlinie auf das Tor.
- ▶ Im Falle eines Torerfolgs, erhält er von Gelb ein Zuspiel für einen weiteren Torschuss.
- ▶ Ist der Torschuss nicht erfolgreich, so kann der Spieler von Gelb selbst mit einem Torschuss abschließen.
- ▶ Die nächste Aktion wird von Gelb gestartet.

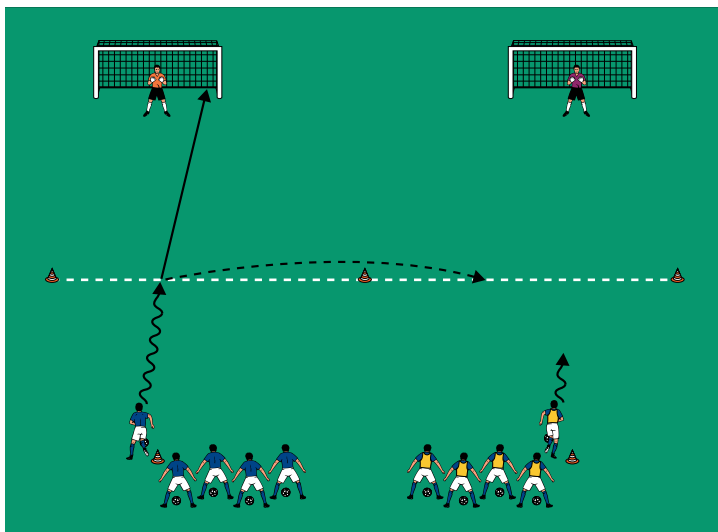
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit links/rechts schießen.
- ▶ Die Distanz der Hütchenlinie zum Tor verkleinern/vergrößern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Bonus-Chance führen die Spieler den Torabschluss konzentriert aus.
- ▶ Die Übung übt den Abschluss aus der Nahdistanz.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

DOPPEL-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Vor den Toren 2 breite Hütchenlinien errichten

ABLAUF

- ▶ Blau dribbelt an und schießt vor der Hütchenlinie auf das Tor.
- ▶ Sobald er mit einem Torschuss abgeschlossen hat, dribbelt Gelb ein.
- ▶ Im Falle eines Torerfolgs von Blau darf der Spieler ins andere Feld und dort versuchen, Gelb am Torschuss zu hindern.
- ▶ Andernfalls darf Gelb ohne Gegnerdruck von der Hütchenlinie abschließen.
- ▶ Die nächste Aktion wird von Blau gestartet.

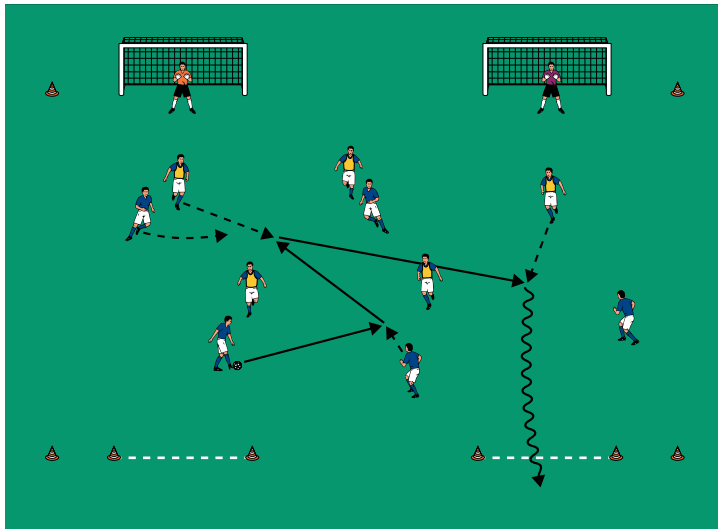
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit links/rechts schießen.
- ▶ Gelb darf auf beide Tore angreifen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen werden abwechselnd von beiden Mannschaften gestartet.
- ▶ Gelb muss in hohem Tempo dribbeln.

D-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld errichten
- ▶ Auf der einen Grundlinie 2 Tore aufstellen, auf der anderen 2 Hütchenlinien markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Torhüter benennen

ABLAUF

- ▶ Rot greift zunächst auf die beiden Tore an und startet jede Aktion von der eigenen Grundlinie aus.
- ▶ Erobert Blau den Ball, versuchen sie über die Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Seitenwechsel nach 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Mit 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Unterschiedliche Zielobjekte führen dazu und das Spielen auf 4 Tore fördert die Kreativität der Spieler.
- ▶ Die Angreifer müssen stets auf beide Tore fokussiert sein.