

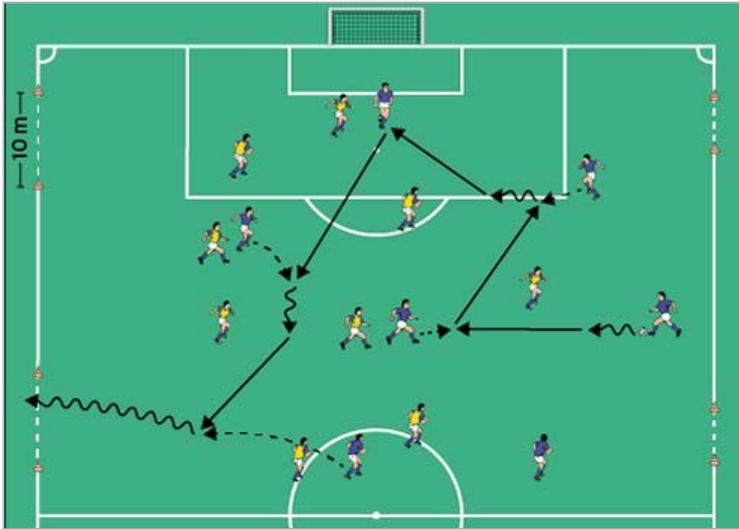


B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

9-gegen-7-Überzahlspiel II

von Armin Friedrich (11.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften von zuvor beibehalten
- Das Feld bis zur anderen Seitenlinie erweitern
- Auf dieser Linie zwei 10 Meter breite Dribbellinien markieren

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt versuchen die Angreifer, über die beiden Hütchenlinien zu dribbeln.

Variationen

- Treffer der Angreifer zählen doppelt.
- Die Verteidiger dürfen nach Ballgewinn mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Mit Abseits spielen.
- Eine hohe Laufbereitschaft der Verteidiger fordern.
- Auf ein schnelles Umschalten nach Ballgewinn achten.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.