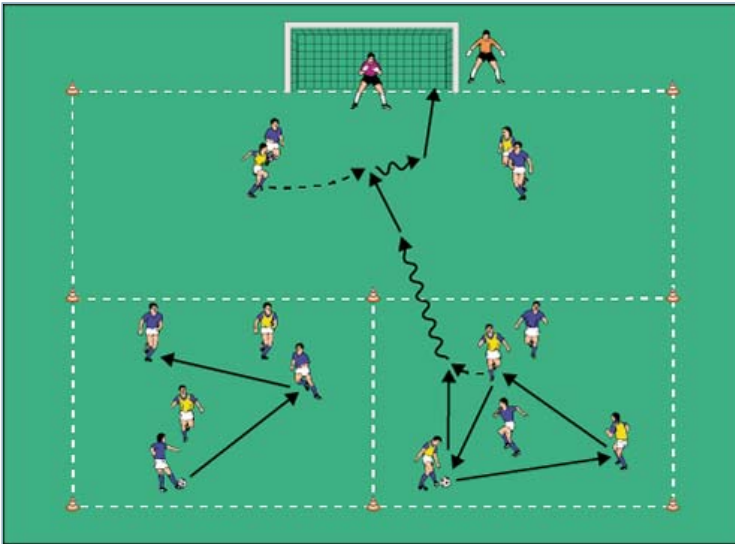


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

3-gegen-2-Auftakt

von Frank Engel (25.02.2014)



Organisation

- 1 großes Tor aufstellen
- Davor 1 Angriffs- und 2 Passspielzonen markieren
- 2 Torhüter bestimmen
- 2 Mannschaften bilden
- Je 2 Spieler in der Angriffszone postieren
- Jedes Team stellt zudem 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- Die Verteidiger stellen sich jeweils in der gegnerischen Passspielzone auf.

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Angreifer, jeweils 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass die Verteidiger an den Ball kommen.
- Das Team, das die Aufgabe zuerst erfüllt erhält das Angriffsrecht.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt in die Angriffszone und versucht, gemeinsam mit seinen Mitspielern im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

- Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den kleinen Feldern variieren.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst zügig in die Angriffszone dribbeln und zielstrebig abschließen.
- Nach jeweils 3 Minuten die Aufgaben wechseln.

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.