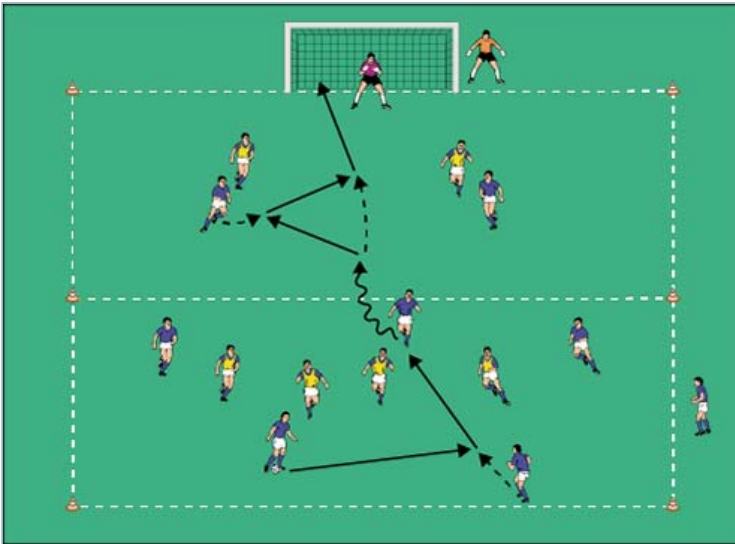


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

5-gegen-4-Auftakt

von Frank Engel (25.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Passspielzonen zu einer Aufbauzone zusammenführen
- 2 Angreifer und 2 Verteidiger in der Angriffszone postieren
- In der Aufbauzone 5 Angreifer und 4 Verteidiger aufstellen

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 4 in die Angriffszone zu dribbeln.
- Gelingt dies, so darf der Ballbesitzer gemeinsam mit seinen Mitspielern im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abschließen.

Variationen

- Die Angreifer dürfen nach mindestens 5 Zuspielen in den eigenen Reihen in die Angriffszone passen. In dem Fall kann ein beliebiger Spieler zum 3 gegen 2 nachrücken.
- Die Angreifer im Aufbaufeld dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- In der Angriffszone innerhalb von 10 Sekunden abschließen.
- Nach jeder Aktion rückt ein neuer Angreifer ins Feld.

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 training-wissen@dfb.de.