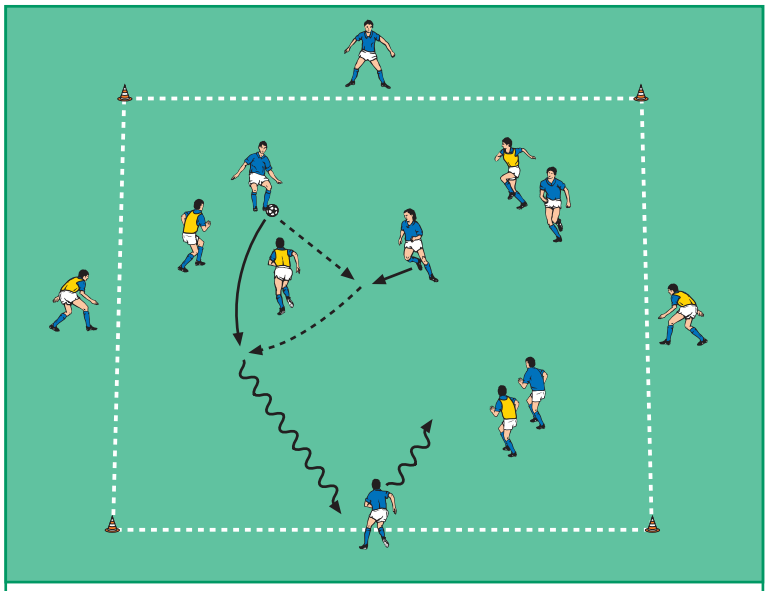
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 4 gegen 4 auf verschiedene Grundlinien

von Horst Hrubesch (31.01.2006)



ORGANISATION

- Ein Feld von 40 x 30 Metern kennzeichnen
- 2 Mannschaften bilden
- Jeweils 2 Spieler eines Teams an gegenüberliegenden Grundlinien postieren

ABLAUF

- 4 gegen 4 von Linie zu Linie, hinter denen jeweils ein Mitspieler steht.
- Eine Mannschaft spielt in Längs-, die andere in Querrichtung.
- Nach Überdribbeln einer der Grundlinien wechselt der Angreifer sofort mit dem dort wartenden Mitspieler die Position.
- Anschließend Angriff in Gegenrichtung.

VARIATION

Von Anspieler zu Anspieler:

- Im Hütchenviereck wird 4 gegen 4 gespielt.
- Ziel ist es, aus dem Zusammenspiel von Anspieler zu Anspieler zu kombinieren.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen und nicht zweimal hintereinander angespielt werden.
- Nach 2 Minuten Aufgabenwechsel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Spielen in verschiedene Richtungen fordert zum schnellen Umdenken auf!
- Kurze und intensive Belastungen fordern! Zwischendurch den Spielern ausreichend Pausen einräumen.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Den Torhütern einfache Aufgaben abseits des Feldes geben oder mitspielen lassen.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2006