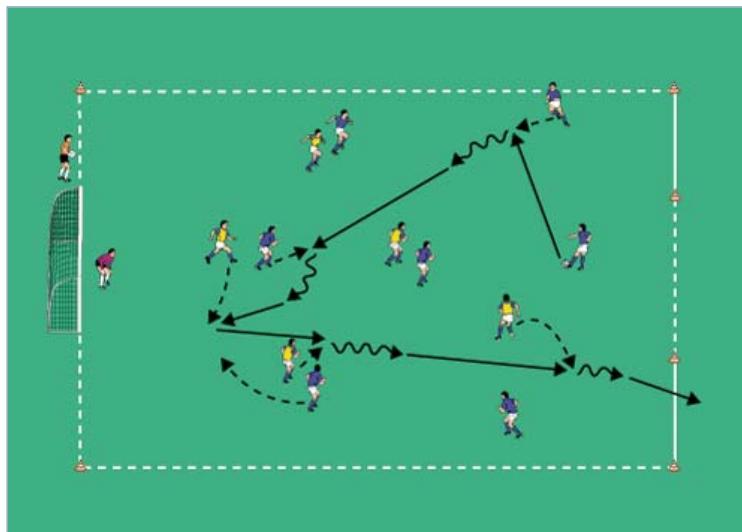


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Gegenpressing I

von Mario Vossen (26.02.2013)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor mit Torhüter und 2 Hütchenlinien errichten
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Hütchenlinien.
- Jede Aktion wird von der Angreifermannschaft gestartet.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Kontertore der Verteidiger zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen versuchen, die Überzahlsituationen mit einem Torschuss abzuschließen.
- Im Falle eines Ballverlusts sollen sie jedoch sofort nachsetzen und den Ball in Überzahl schnellstmöglich zurückgewinnen.
- Jede Aktion ist erst dann beendet, wenn der Ball ins Aus geht.
- Nach jeweils 2 Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themen-Schwerpunkt 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.