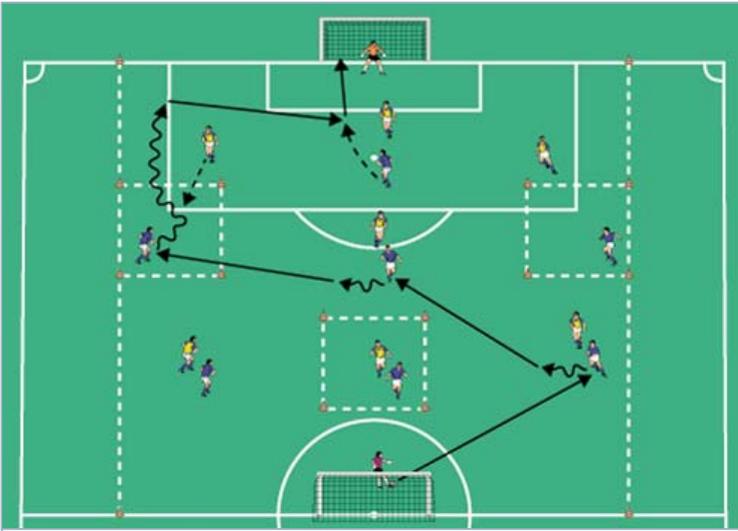




B- UND A-JUNIOREN SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 mit Dribbelquadraten

von Ralf Peter (26.03.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Spielfeld seitlich begrenzen
- 2 Mannschaften bilden
- In den Quadraten an den Strafraumecken je 1 Angreifer des einen sowie im zentralen Quadrat 1 Angreifer des anderen Teams postieren

Ablauf

- 7 gegen 7 im Feld.
- Die Teams versuchen, die eigenen Angreifer in den Quadraten anzuspielen.
- Gelingt dies, so müssen die Passempfänger schnellstmöglich aus dem Feld dribbeln und im Zusammenspiel mit den Mitspielern auf das gegnerische Tor abschließen.
- Dabei werden sie von gegnerischen Verteidigern behindert.

Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Angreifer in den Quadraten auch zustellen.
- Außerhalb der Quadrate mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Quadrate entfernen. Zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger dürfen die Quadrate zunächst erst dann betreten, wenn sich der Ball bereits darin befindet.
- Nach einem erfolgreichen Dribbling aus den Quadraten müssen sich die nachrückenden Mitspieler sofort wieder zum Zuspiel anbieten.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.