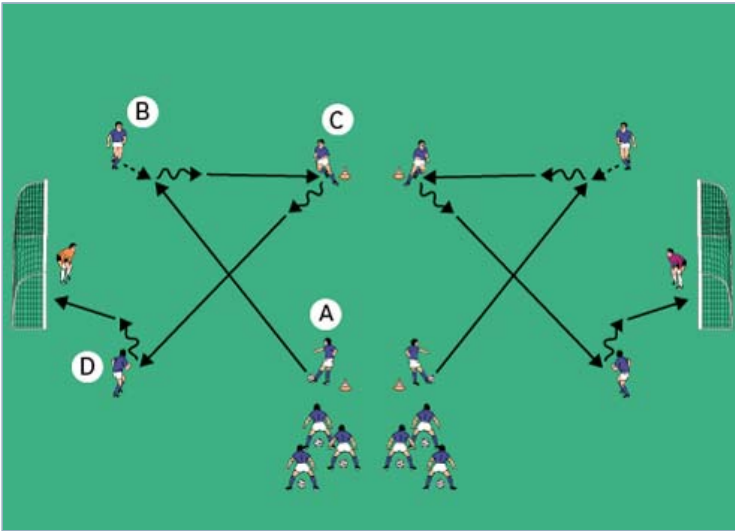


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Angriffsvorbereitung

von Frank Engel (26.03.2013)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel mit dem zweiten Kontakt auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und spielt scharf und flach auf D.
- D dreht zum Tor auf und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Abschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

- B kann direkt auf C prallen lassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Diese Übung soll auf die folgende Spielform vorbereiten.
- Die Ballkontrolle steht im Vordergrund. Entsprechend sollen die Spieler die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt so kontrollieren, dass sie sofort flüssig weiterleiten können.

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.