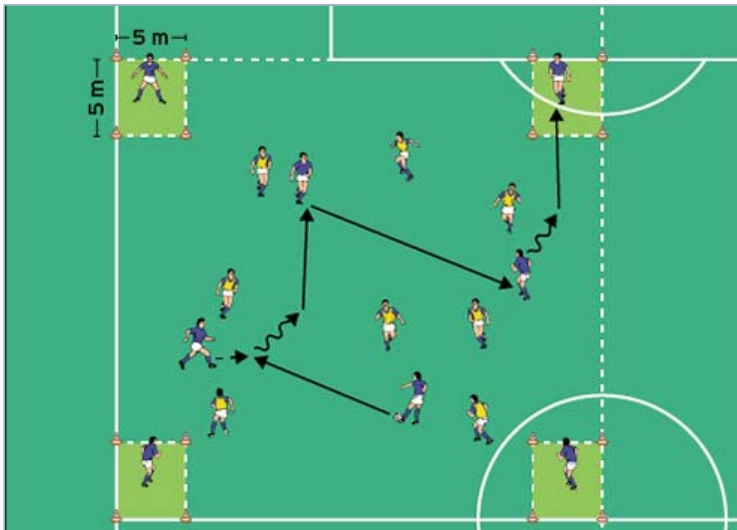


B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Ecken besetzen

von Ralf Peter (14.01.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Anstelle der Endzonen vier 5 x 5 Meter große Zonen in den Spielfeldecken errichten

Ablauf

- 4 plus 4 gegen 8 auf die Eckzonen.
- Die Ballbesitzer postieren je 1 Spieler in den Endzonen und versuchen, zu einem dieser Zielspieler zu passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so schalten sie schnellstmöglich um, besetzen ihrerseits die Eckzonen usw.

Variationen

- Eine 'Joker-Ecke' bestimmen. Pässe zum Mitspieler in der jeweiligen Zone zählen dreifach.
- In der Feldmitte mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein möglichst schnelles Besetzen der Eckpositionen achten.
- Nach jedem Abspiel sofort wieder anbieten.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.