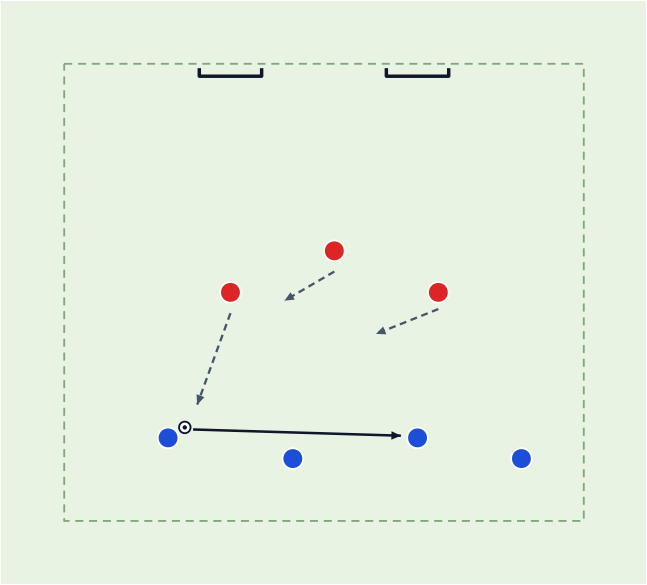
TRAININGSKARTE U28

HAUPTTEIL · 15 MIN

Verteidigen im Verbund – das Fangnetz

E-Jugend

Taktik | 1 gegen 1 | Kognition & Wahrnehmung | Ausdauer | Verteidigen



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

RÜCKSEITE · U28 8–12 KINDER

Verteidigen im Verbund – das Fangnetz

> Vier Angreifer versuchen, den Ball durch drei Verteidiger zu bringen. Die Verteidiger dürfen sich nur gemeinsam verschieben und lernen so, als Einheit zu arbeiten.

1. Die Angreifer versuchen, durch Kombinieren oder Dribbeln ein Minitor zu erreichen.
2. Verteidiger-Regel: Der Ballnächste läuft an, die beiden anderen rücken auf seine Seite nach und sichern ab.
3. Es darf nie mehr als ein Verteidiger gleichzeitig herausrücken.
4. Bei Ballgewinn oder Ball ins Aus ist der Durchgang beendet, der nächste startet sofort.
5. Sechs Durchgänge, dann Rollen tauschen. Jeder Ballgewinn ein Punkt für die Verteidiger.
6. Zum Schluss dieselbe Aufgabe als freies 4 gegen 3 ohne Regel.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore
Ziel	Die drei Grundprinzipien der Defensive anbahnen: den Ballführenden anlaufen, die Passwege zustellen und gemeinsam zum Ball verschieben.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆