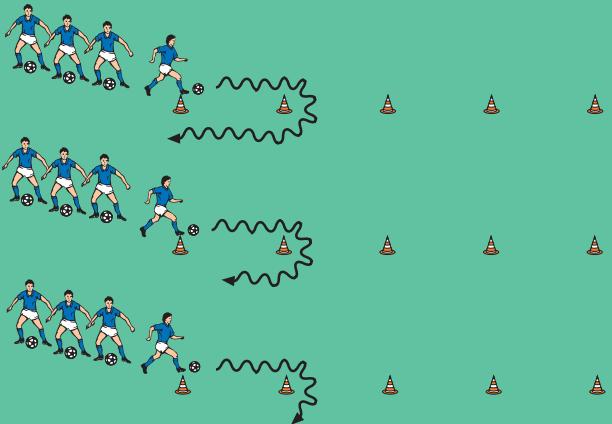


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Staffelläufe

von Ralf Peter (31.08.2004)



ORGANISATION

- Die Spieler in 3 Gruppen einteilen
- Für jede Gruppe vor einem Startmal 4 Hütchen in Reihe aufstellen (Abstand: jeweils 5 Meter)
- Pro Gruppe 2 Bälle

ABLAUF

- Auf Kommando des Trainers dribbelt der jeweils erste Spieler ums erste Hütchen und wieder zurück zur Ausgangsposition.
- Anschließend übergibt er den Ball an den nächsten Spieler usw. Haben alle Spieler das erste Hütchen passiert, dribbeln die Spieler ums zweite, dann ums dritte und schließlich ums vierte Hütchen.
- Der Durchgang ist beendet, wenn der letzte Spieler der Gruppe vom vierten Hütchen wieder zur Ausgangsposition zurückgekehrt ist.
- Welche Gruppe ist als erste fertig?

VARIATIONEN

- Den Ball nach dem Umdribbeln zurückpassen.
- Bis zum Hütchen jonglieren und auf dem Rückweg dribbeln.
- Rückwärts laufen mit Ball am Fuß/in der Hand.
- Einen Ball dribbeln, einen zweiten tragen.
- Der erste Spieler jeder Gruppe bringt zu jedem Hütchen einen Ball (dribbeln oder tragen). Der zweite bringt den Ball wieder zurück usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Zur aktiven Erholung passen sich Spieler in den Gruppen zwischen den einzelnen Durchgängen locker zu.
- Der Wettkampfcharakter der Staffeln macht den Spielern großen Spaß.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.