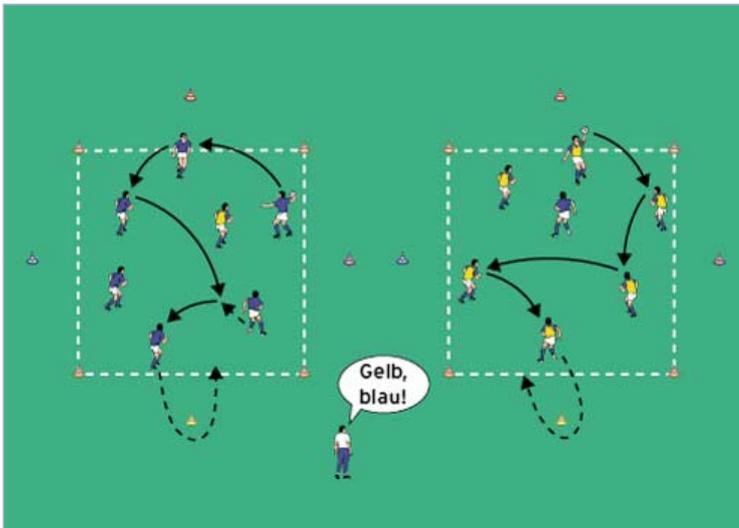




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Farben-Reaktion II

von Mario Vossen (26.02.2013)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Je 1 Spieler als Störspieler im gegnerischen Feld postieren

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- Die Spieler werfen sich zunächst über 4 Stationen in den eigenen Reihen zu.
- Die Störspieler versuchen, dies zu verhindern.
- Der Fänger des vierten Passes umläuft das erste aufgerufene Hütchen.
- Anschließend werfen sich die Spieler erneut 4-mal in den eigenen Reihen zu, ehe das zweite aufgerufene Hütchen umlaufen werden kann.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Variationen

- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Hütchen umdribbeln.
- Ohne Störspieler spielen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Durchgang ist beendet, sobald der jeweils zweite Spieler nach dem Umdribbeln des Hütchens zu einem Mitspieler im Feld gepasst hat.
- Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.