

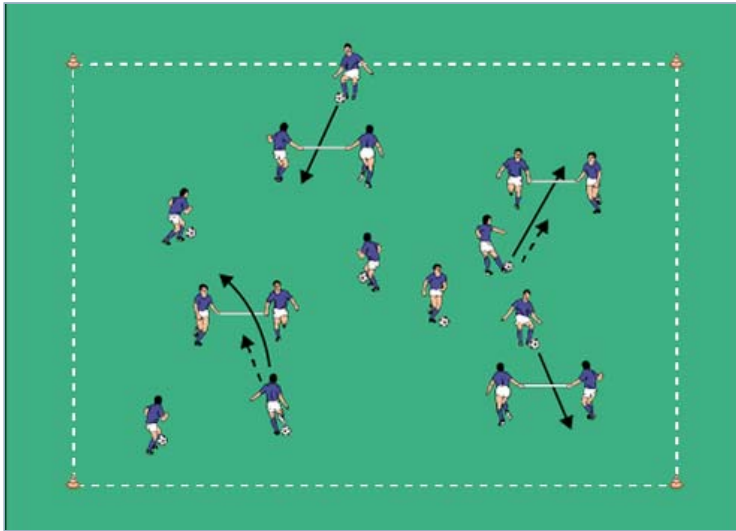


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Drunter-Drüber-Spiel

von Stefan Böger (19.11.2013)



Organisation

- 1 Bewegungsraum markieren
- 4 Spielerpaare bilden, die jeweils 1 Stange in der Hand halten
- Alle übrigen Spieler erhalten je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld und versuchen, entweder unter den Stangen durchzuspielen oder darüber hinwegzulupfen.
- Entscheiden sie sich zu passen, so müssen sie anschließend über die Stange springen.
- Entscheiden sie sich zu lupfen, so müssen sie danach unter der Stange durchkriechen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Spieler sagen vorher an, für welche Lösung sie sich entscheiden.
- Im Wechsel unter der Stange durchpassen und darüber hinweglupfen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen gezielt auf die Stangenspieler zudribbeln. Dabei darf jede Stange jedoch nur von einem Spieler genutzt werden. Nach jeder Aktion den Raum vor den Stangen sofort räumen, damit diese auch von den anderen Ballbesitzern genutzt werden können.
- Die Stangenspieler sollen die Höhe der Stange je nach Aktion (über die Stange springen oder unten durchkriechen) anpassen.
- Die Stangen können auch durch Springseile ersetzt werden.

Im TWO-Themenschwerpunkt November zum Thema 'Ernährung' auf Training & Wissen online werden die sieben Bausteine der Ernährung und deren Bedeutung für die typischen Belastungen im Fußball erläutert. Dazu gibt es Hinweise zur richtigen Nahrungsaufnahme vor, während und nach dem Spiel. Auch wie und was die Nationalmannschaft am Spieltag isst, wird verraten! Und da es nicht mehr lange bis Weihnachten ist, zeigen wir Ihnen, wie sie die Gewichtsfalle an den Feiertagen umgehen können.