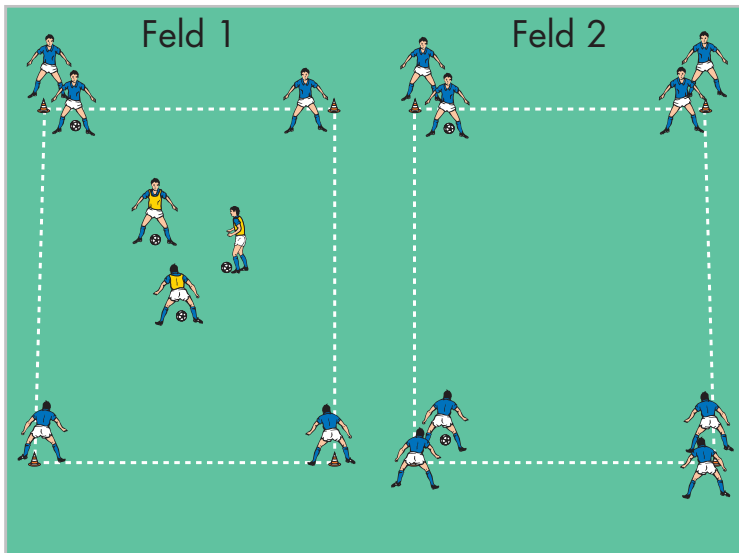


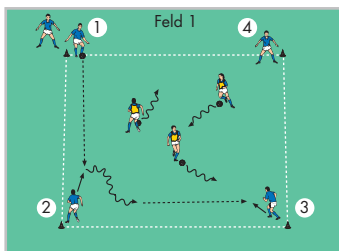
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Pass-Spiel mit Hindernissen

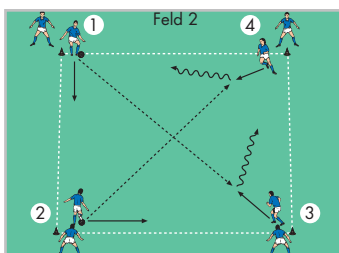
von Ralf Peter (21.08.2007)



Feld 1



Feld 2



ORGANISATION

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und gleichmäßig den Feldern zuweisen
- Ausreichend Bälle bereitlegen

ABLAUF

Feld 1

- 5 Spieler verteilen sich an den Eckhütchen, 3 Spieler dribbeln frei im Raum.
- Spieler 1 passt zum entgegenkommenden 2, der den Ball kontrolliert und nach einem kurzen Dribbling zu 3 spielt.
- Die Spieler passen sich weiter in der numerischen Reihenfolge zu und rücken jeweils 1 Position weiter.
- Die Spieler im Feld regelmäßig austauschen.

Feld 2

- Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf alle 4 Ecken.
- Die Spieler 1 und 2 haben jeweils 1 Ball und passen jeweils zu den diagonal gegenüberstehenden Spielern, die das Zuspiel kontrollieren und zur nächsten Position dribbeln.
- Spieler 1 und 2 rücken ebenfalls 1 Position weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In Feld 1 wird bewusst eine Kombination aus Pass-Spiel und Dribbling gewählt, so dass die Spieler zu Beginn der Trainingseinheit ausreichend in Bewegung sind.
- Den Spielern im Feld keine Dribbelvorgaben geben.
- Bei den Passübungen dem Ball entgegenkommen und eine leicht schräge und offene Position einnehmen.
- Möglichst auf den inneren Fuß (ins Hütchenquadrat hinein) passen.
- Nach einigen Durchgängen Felderwechsel.