

F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Karten sammeln

von Jörg Daniel (17.01.2012)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Auf dem Kleinkasten 5 rote und 5 schwarze Spielkarten umgedreht auslegen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an einem Starthütchen postieren
- Beiden Teams je 1 Kartenfarbe zuweisen (rot oder schwarz)

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den Hütchenslalom und decken jeweils eine Spielkarte auf.
- Deckt ein Spieler eine Spielkarte seiner Farbe auf, dribbelt er zum Starthütchen zurück und gibt die Spielkarte dem Trainer.
- Deckt der Spieler eine falsche Spielkarte auf, so legt er diese umgedreht wieder auf den Kleinkasten und dribbelt zum Starthütchen zurück.
- Nach gegenseitigem Abschlagen starten die jeweils nächsten Spieler.
- Welche Mannschaft hat zuerst 5 Spielkarten der richtigen Farbe gesammelt?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Slalomparcours auch auf dem Rückweg durchdribbeln.
- Jedes Team hat nur 1 Ball. Die Ballbesitzer passen nach dem Aufdecken der Spielkarte zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen zurück.
- Die Anzahl der Spielkarten erhöhen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler darf immer nur 1 Spielkarte aufdecken.
- Der Trainer sammelt die Spielkarten und sagt den Spielstand jeweils laut an.
- Machen die Spieler im Dribbling einen Fehler und lassen ein Hütchen aus, so dürfen sie keine Spielkarte aufdecken.
- Als Trainer die Spielkarten immer wieder neu durchmischen.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.