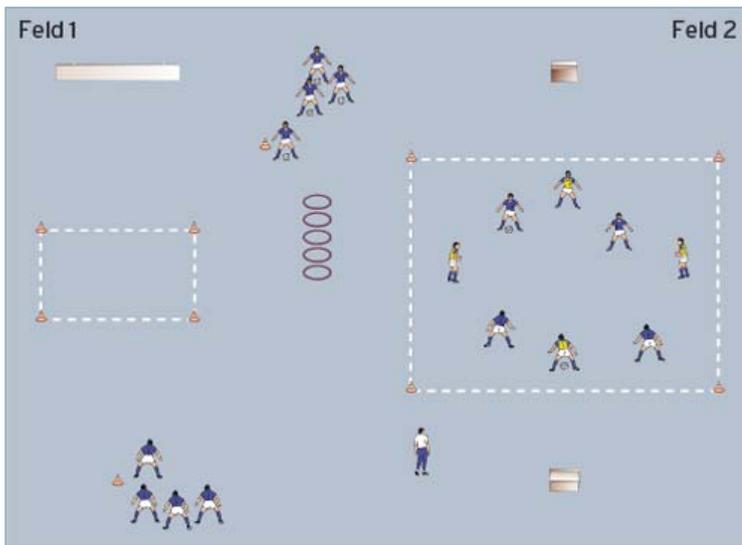


D- UND C-JUNIOREN

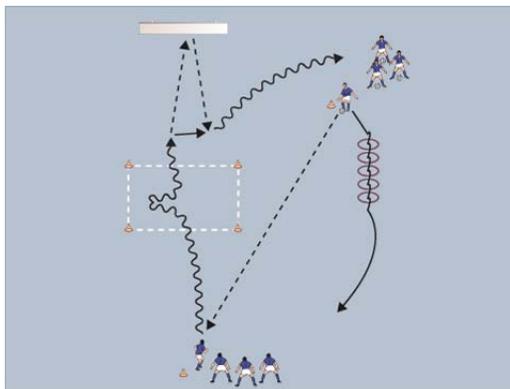
AUFWÄRMEN 1:

Finten-Rundlauf I

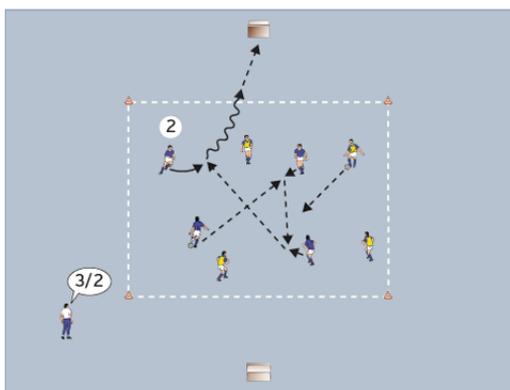
von Steffen Freund (31.01.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Parcours bestehend aus 1 Langbank, 1 Hütchenfeld und 1 Reifenbahn errichten
- Feld 2: 1 Bewegungsfeld markieren und 2 kleine Kästen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A passt zu B und durchläuft den Reifenparcours.
- B nimmt in die Bewegung mit und führt im abgesteckten Raum eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend spielt er einen 'Doppelpass' mit der umgedrehten Langbank, dribbelt zum Starthütchen und stellt sich dort wieder an.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Beide Teams passen sich zunächst untereinander zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- Die erste Zahl kennzeichnet die Anzahl der Pässe, die sich beide Gruppen in den eigenen Reihen zu spielen müssen.
- Die zweite Zahl gibt den jeweiligen Spieler an, der anschließend gegen den jeweils zugewiesenen Kleinkasten passen muss.
- Der Spieler, der zuerst gegen seinen Kasten passt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können den Reifenparcours in Feld 1 alternativ auch rückwärts oder seitwärts durchlaufen sowie ein-/beidbeinig hindurch hüpfen.
- Nach einiger Zeit die Finten vorgeben.
- In Feld 2 beide Zahlen sofort nacheinander aufrufen.
- Im Optimalfall erfolgt das letzte Zuspiel direkt zum aufgerufenen Spieler, so dass dieser schnellstmöglich zum Kasten dribbeln kann.

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.