

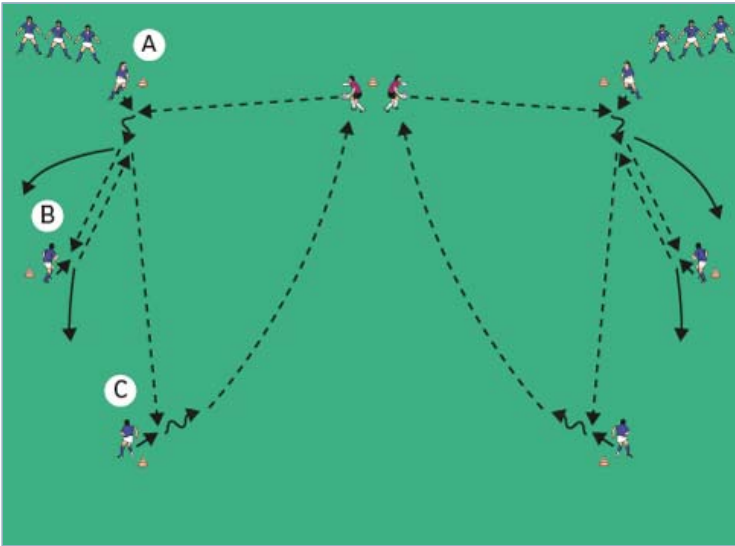


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Pass-Flugball-Mix

von Horst Hrubesch (10.04.2012)



Organisation

- 2 Hütchendreiecke errichten
- Zwischen den Dreiecken 1 Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Hütchendreiecken zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Jede Gruppe stellt 1 Torhüter
- Die Torhüter mit Bällen am zentralen Hütchen postieren

Ablauf

- Die Torhüter rollen flach zu A.
- A passt zu B, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A zu C, der zur Seite an- und mitnimmt und einen Flugball zurück zum Torhüter spielt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Nach einigen Durchgängen die Felder tauschen.
- Die Zuspiele möglichst in offener Stellung an- und mitnehmen bzw. weiterspielen.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.