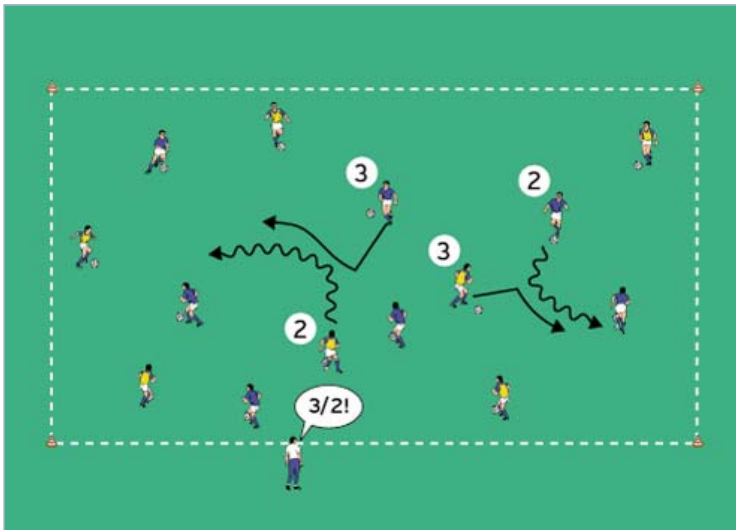




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Balljagd

von Mario Vossen (08.05.2012)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt lassen die zuerst aufgerufenen Spieler ihre Bälle liegen und versuchen, den Ball des jeweils anderen aufgerufenen Spielers der anderen Mannschaft aus dem Feld zu spielen.
- Welcher Spieler schießt zuerst aus dem Feld (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

- Alle aufgerufenen Spieler lassen ihre Bälle liegen. Die zuerst genannten agieren als Fänger und müssen die jeweils anderen Spieler abschlagen.
- Die aufgerufenen Spieler treten jeweils in einem 'Einbeinuell' gegeneinander an: Sie hüpfen auf einem Bein und versuchen, den jeweiligen Gegner durch kurze Körperkontakte aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Tipps und Korrekturen

- Die Nummern aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Die Aufgabe zunächst gegebenenfalls erleichtern: Die zweitgenannten Spieler müssen für 3 Sekunden den Arm heben, damit die 'Fänger' sie erkennen können.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an training-wissen@dfb.de.