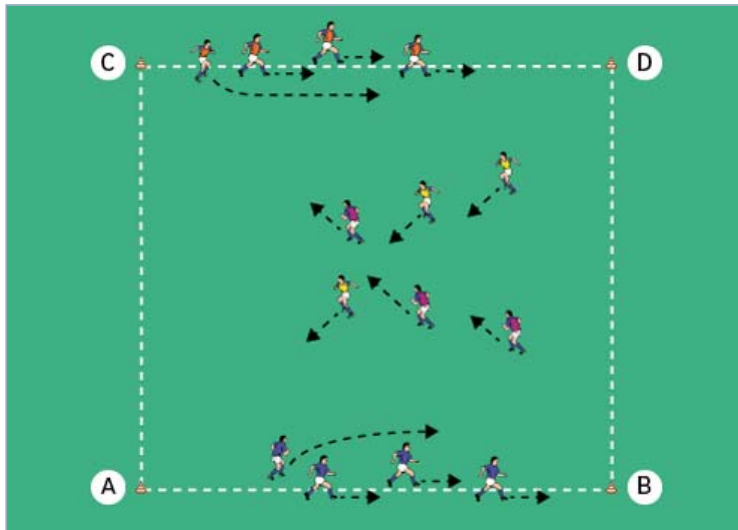




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Timing-Rundlauf

von Stefan Böger (03.07.2012)



Organisation

- 1 Hütchenquadrat errichten
- 4 Gruppen bilden und an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler von A und C laufen an der Seitenlinie des Feldes zu B bzw. D.
- Dabei überholt der jeweils letzte Spieler die gesamte Gruppe und übernimmt die Führung.
- Die Spieler von B und D laufen diagonal durch das Feld zu A bzw. C.
- In der Feldmitte laufen sie im 'Reißverschlussverfahren' aneinander vorbei.
- Anschließend laufen alle Spieler gemäß Vorgabe zum jeweils nächsten Eckhütchen weiter usw.

Variationen

- Beim Lauf an den Außenlinien führen die Spieler koordinative Zusatzaufgaben aus (z. B. Skippings, Hopslerlauf usw.).
- Jeder Spieler hat 1 Ball: Jeweils zum nächsten Eckhütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Gruppen müssen versuchen, jeweils mit gleichem Tempo zu laufen.
- Im Optimalfall erreichen alle Gruppen die Ecken des Feldes zur gleichen Zeit.
- Zur Eingewöhnung kann die Aktion zunächst im Gehen erfolgen.

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an trainingwissen@dfb.de.