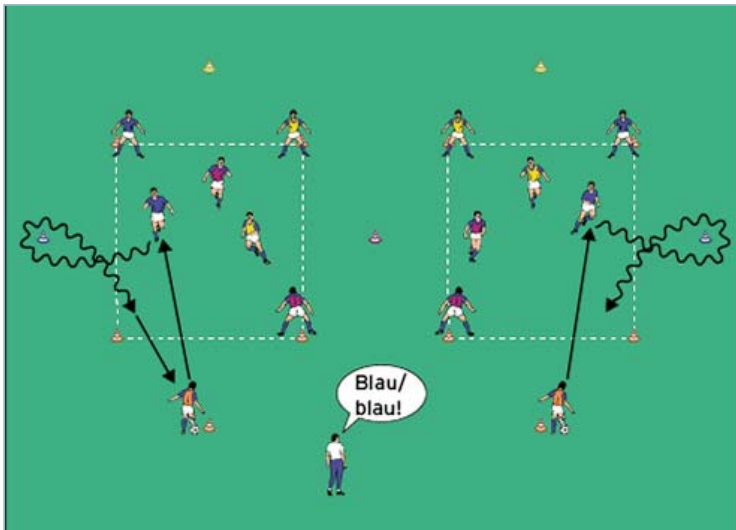


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Doppeltes 3-Farben-Spiel

von Mario Vossen (11.02.2014)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Hütchenquadrate errichten
- Außerhalb der Felder jeweils 3 farbige Hütchen aufstellen
- Die Spieler in Dreier-Gruppen einteilen
- Jeder Spieler erhält 1 farbiges Leibchen
- Je 3 verschiedenfarbige Spieler innerhalb des Hütchenvierecks aufstellen
- 2 Anspieler benennen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- Der Anspieler passt zum aufgerufenen Spieler (erste Farbe).
- Dieser nimmt um das vorgegebene Hütchen (zweite Farbe) außerhalb des Feldes an und mit.
- Anschließend passt er zum Anspieler zurück usw.
- Nach jeder Aktion tauscht der jeweilige Spieler mit dem wartenden Spieler der gleichen Farbe Position und Aufgabe.

Variationen

- Im Feld verschiedene Lauftaufgaben ausführen (z. B. Skippings, Anfersen usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst zum Anspieler zurückpasst, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Passempfänger im Feld passt zu einem der anderen Spieler weiter, der das aufgerufene Hütchen umdribbeln muss.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise, stramme Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- Die Anspieler nach jeweils 4 Aktionen wechseln.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.