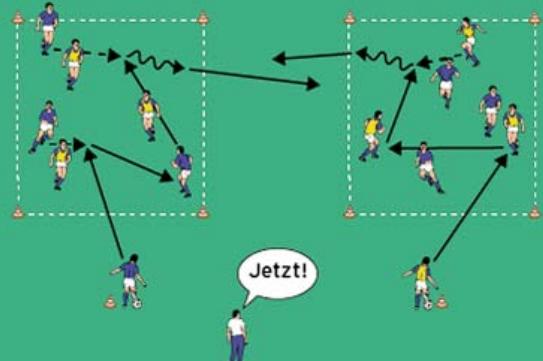


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Doppelter Felder-Wechsel

von Mario Vossen (11.02.2014)



Jetzt!

Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zu einem Mitspieler im Feld.
- Die Passemmpfänger müssen jetzt 2 Pässe in den eigenen Reihen spielen und dann schnellstmöglich ins jeweils andere Feld passen.
- Die dortigen Passemmpfänger passen sich ebenfalls 2-mal in den eigenen Reihen zu.
- Abschließend passen die Ballbesitzer zum eigenen Anspieler zurück.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team passt zuerst wieder zu seinem Anspieler?
- Der Empfänger des zweiten Passes dribbelt ins andere Feld und startet hier die neue Pass-Aktion.

Tipps und Korrekturen

- 'Doppelpässe' vermeiden: Jeder Spieler der jeweiligen Gruppe muss angespielt werden.
- Die Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen die Kombinationen nicht gezielt stören.
- Nach jeder Aktion die Anspieler wechseln.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themen-Schwerpunkt 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 training-wissen@dfb.de.