

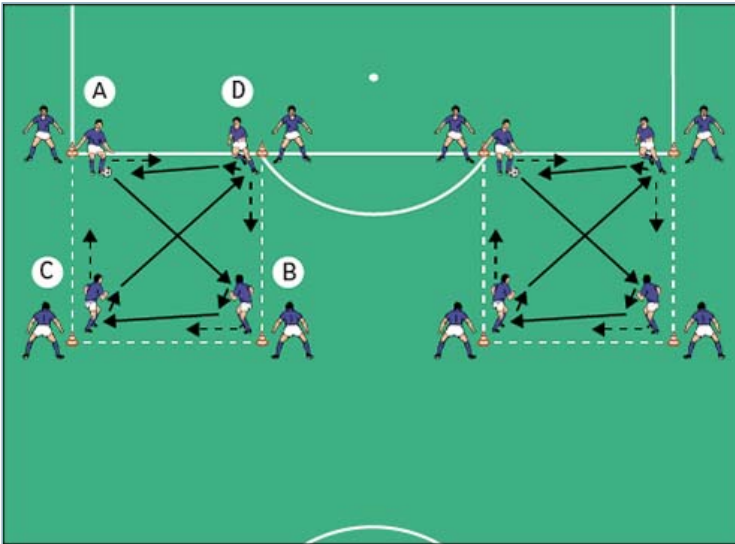


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Kurzpassspiel I

von Ralf Peter (25.02.2014)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Hütchenquadrate vor den Strafraumecken aufbauen
- Je 2 Spieler an den Ecken postieren

Ablauf

- A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- C spielt zu D, der zurück zu A passt usw.
- Alle Spieler laufen im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Nur im Direktspiel agieren.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Kurze Ballkontaktzeiten fordern: Die Zuspiele kurz kontrollieren und sofort weiterspielen.
- Als Passempfänger den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.

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.