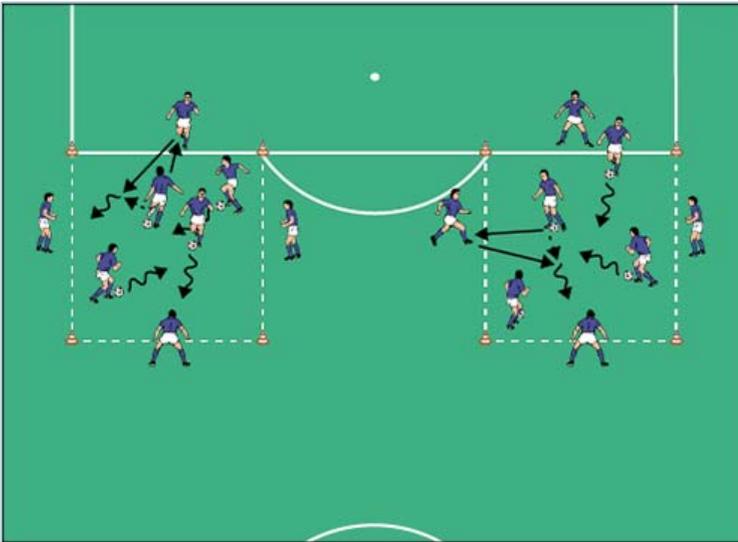




## B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Kurzpaspsspiel II

von Ralf Peter (25.02.2014)



### Organisation

- Den Aufbau von zuvor weiter verwenden
- An den Seitenlinien der Quadrate je 1 Wandspieler postieren
- In jedem Quadrat 4 Spieler mit je 1 Ball aufstellen

### Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher und spielen 'Doppelpässe' mit den Wandspielern.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

### Variationen

- Die Innenspieler tauschen nach ihrem Pass mit den Wandspielern sofort die Positionen und Aufgaben.
- Die Quadrate vergrößern oder verkleinern.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler im Zentrum schafft zuerst 4 Pässe mit den Wandspielern?

### Tipps und Korrekturen

- Auf einen Tempowechsel vom Dribbling zum 'Doppelpass' achten.
- Nach einem kurzen Antritt locker weiterdribbeln.

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](mailto:trainingwissen@dfb.de).