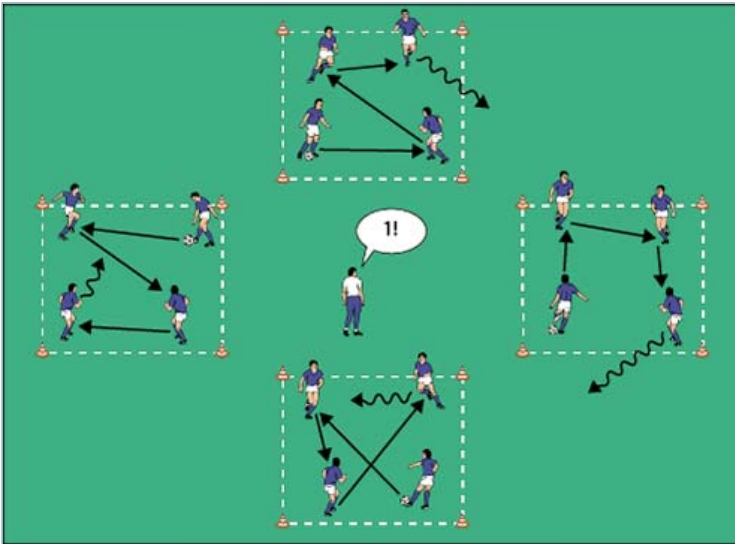




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Uhrzeiger-Passen

von Frank Engel (25.02.2014)



Organisation

- Vier 8 x 8 Meter große Hütchenfelder markieren
- Die Spieler in den Feldern verteilen
- Je Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Auf das Trainerkommando "1" dribbelt der Empfänger des dritten Passes im Uhrzeiger- sowie auf Kommando "2" im Gegenuhrzeigersinn aus dem Feld und dribbelt in das jeweils nächste Hütchenfeld.
- Dort startet der Trainer per Kommando die jeweils nächste Aktion usw.

Variationen

- Alle Spieler müssen mindestens 1-mal am Ball gewesen sein, ehe der Passempfänger aus dem Feld dribbeln darf.
- Auf dem Weg ins andere Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler gleichmäßig verteilt im Hütchenfeld dribbeln.
- Der Wechsel ins jeweils andere Feld soll mit leicht erhöhtem Tempo erfolgen.

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 training-wissen@dfb.de.