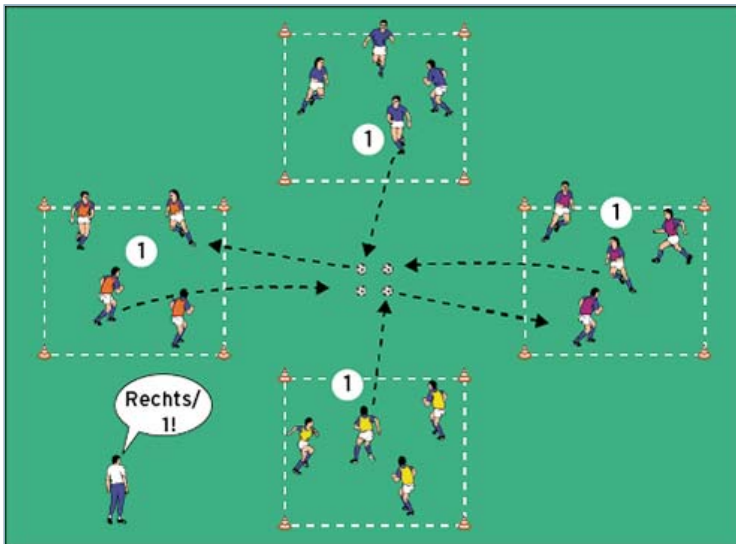


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Kreuz-Fangen

von Frank Engel (25.02.2014)



Organisation

- Den Aufbau sowie die Gruppen von zuvor beibehalten
- Jedem Spieler 1 Nummer zuweisen
- Mittig zwischen den Feldern 4 Bälle auslegen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die aufgerufenen Spieler in die Feldmitte, holen sich einen Ball und laufen mit diesem in der Hand in das vorgegebene angrenzende Feld.
- Hier versuchen sie, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- Anschließend legen sie den Ball in die Mitte zurück und laufen zurück ins eigene Feld.
- Der Spieler, der zuerst das eigene Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Fänger müssen 2 Spieler abschlagen.
- Die Fänger müssen ins gegnerische Feld dribbeln und die Spieler dort mit dem Ball am Fuß abschlagen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Fangaktionen sind bewusst kurz gehalten und können so mit höchstem Tempo erfolgen.
- Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.

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.