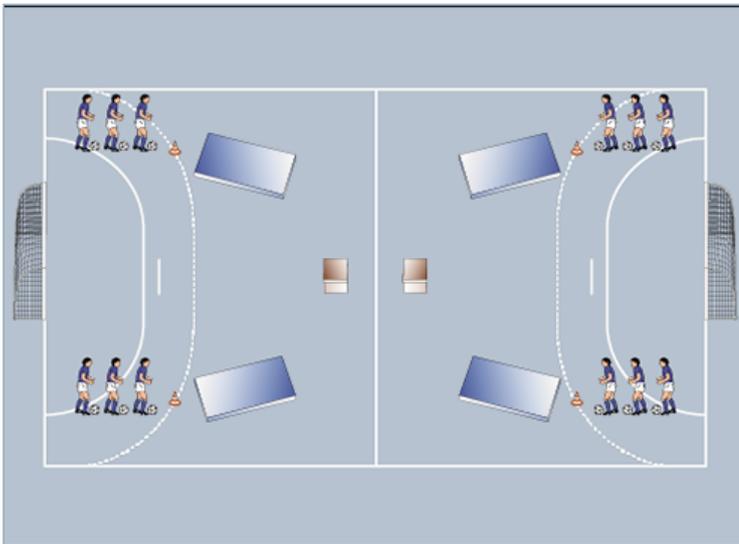


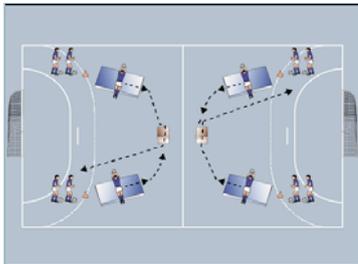
# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Fußball-Turnen I

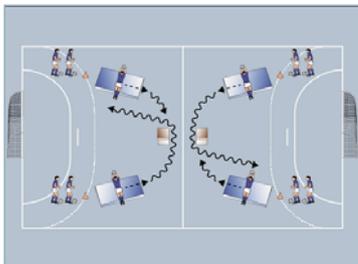
von Jörg Daniel (25.02.2014)



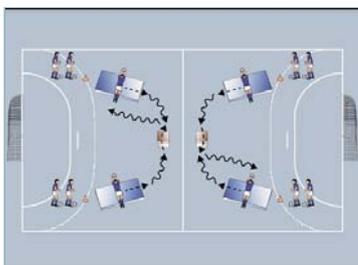
### Übung 1



### Übung 2



### Übung 3



### Organisation

- Mittig in der Halle ein Feld markieren
- Vor jedem Eckhütchen 1 Turnmatte auslegen
- Zwischen jeweils 2 Matten 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball an den Eckhütchen verteilen

### Ablauf

#### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten ins Feld, rollen sich mit dem Ball in der Hand seitlich über die Matte, überlaufen den Kleinkasten und laufen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute am anderen Hütchen angekommen sind.

#### Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler den Kleinkasten und dribbeln zum gegenüberliegenden Hütchen.

#### Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler bis zum Kleinkasten, stoppen den Ball, überlaufen den Kleinkasten und dribbeln mit dem Ball des Partners zum gegenüberliegenden Hütchen.

### Tipps und Korrekturen

- Den Kleinkasten mit beiden Füßen überlaufen. Nicht nur einen Schritt über den Kasten machen. Dabei jeweils orientieren und dem entgegenkommenden Partner ausweichen.
- Aus verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Turnmatte starten (z. B. im Sitz, Langsitz, Schneidersitz, Kniestand, Liegestützposition usw.). Dabei möglichst ohne Armeinsatz aufstehen.
- Bei Übung 3 den Ball so mit der Fußsohle vor dem Kleinkasten stoppen, dass dieser nicht mehr wegrollt.

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).