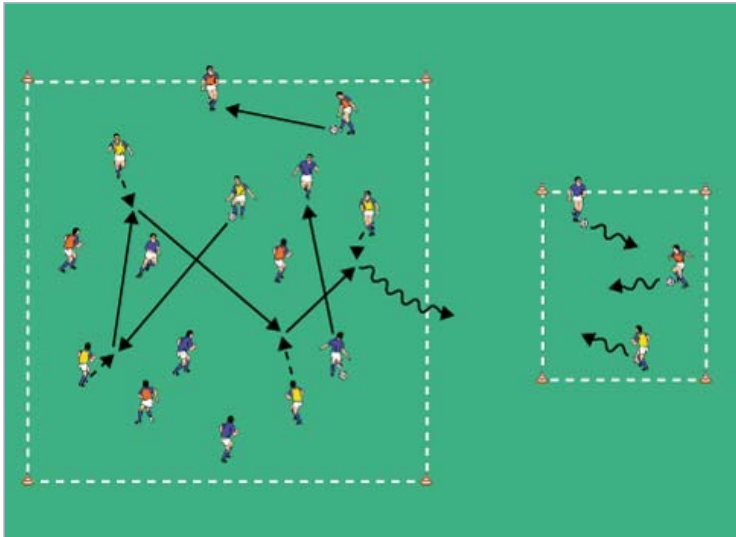




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: 3-Team-Passen

von Stefan Böger (25.09.2012)



Organisation

- 1 großes und 1 kleines Quadrat errichten
- 3 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Dribbelspieler

Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihrer Gruppe zu.
- Gleichzeitig dribbeln die Dribbelspieler frei durch das kleine Feld.
- Der Empfänger des vierten Passes nimmt das Zuspiel in die Bewegung mit und dribbelt ins kleine Dribbelfeld.
- Gleichzeitig dribbelt der Dribbelspieler der entsprechenden Gruppe ins große Feld und startet die nächste Passaktion usw.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten zupassen.
- Die Passempfänger dürfen nicht zum Passgeber zurückprallen lassen.
- Die Spieler bauen auf dem Weg zum bzw. aus dem Dribbelfeld heraus eine Finte ins Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler passen sich sicher und kontrolliert in der Gruppe zu. Da sich 3 Gruppen gleichzeitig im gleichen Feld zupassen, wird das Zusammenspiel erschwert.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt deutlich zu einer Seite in die Bewegung mitnehmen.
- Auf 'scharfe' aber präzise Zuspiele achten. Die Genauigkeit hat in dieser Übungsform eine höhere Bedeutung als die Geschwindigkeit.

Wie organisiere ich ein Schnuppertraining? Welche Inhalte bieten sich an? Kann ich über ein Schnuppertraining auch Trainer dazugewinnen? Antworten auf diese Fragen bietet unser Themenschwerpunkt im September 2012. Außerdem gibt es Checklisten und Trainingseinheiten zum Download sowie ein Interview mit DFB-Trainer Paul Schomann. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Organisieren eines Schnuppertrainings' an training-wissen@dfb.de.