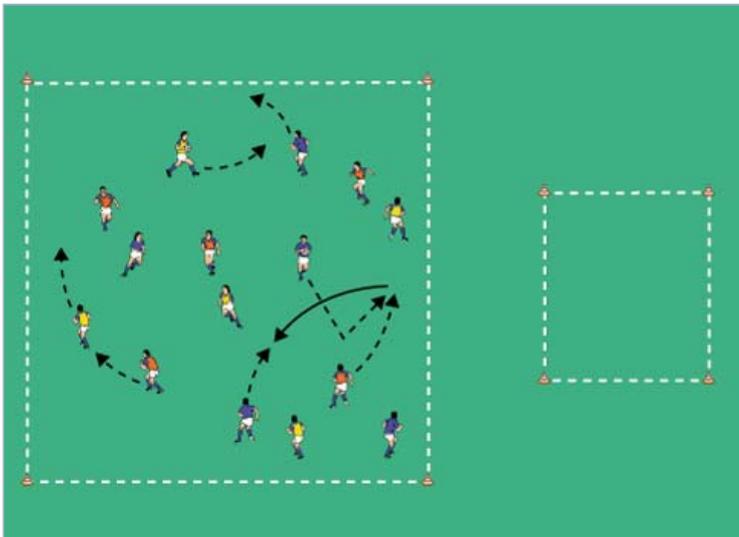




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: 3-Team-Fangen

von Stefan Böger (25.09.2012)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team bestimmt 1 Fangspieler
- Jeder Fangspieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Fangspieler, mit dem Ball in der Hand jeweils 1 Spieler aus einer anderen Mannschaft abzuschlagen.
- Anschließend werfen sie zu einem Mitspieler weiter, der daraufhin neuer Fangspieler wird.
- Nach dem dritten erfolgreichen Fangversuch dribbelt der jeweilige Fangspieler ins kleine Hütchenquadrat.
- Der Spieler, der zuerst das Quadrat erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Jedes Team darf nur die Spieler einer zuvor festgelegten Mannschaft fangen.
- 2 Bälle im Feld als 'Freiinseln' auslegen.
- Der dritte Fangspieler muss den Ball im kleinen Quadrat 10-mal jonglieren.

Tipps und Korrekturen

- Bei diesem Fangspiel müssen die Spieler jeweils 2 Fänger gleichzeitig im Auge behalten.
- Außerdem müssen sie die Aktionen des eigenen Fängers beobachten, da sie jederzeit selbst Fänger werden können.
- Da die Fangaktionen sehr intensiv sind, nach jedem Durchgang jeweils eine kurze Erholungspause einlegen.

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.