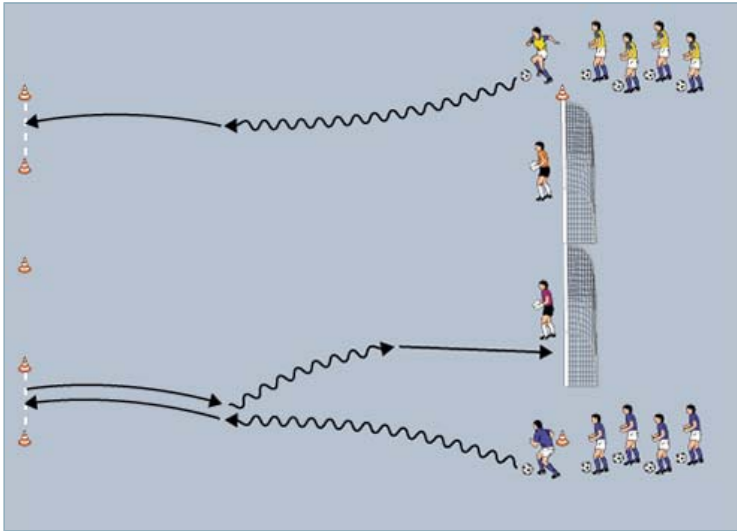




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Wandspiel I

von Frank Engel (14.01.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 2 kleine Hallentore aufstellen
- 2 Gruppen bilden und neben den Hallentoren aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld und passen gegen die Wand.
- Anschließend nehmen sie in Richtung Tor an und mit und schließen ab.

Variationen

- Einen Wettkampf durchführen: Nur der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Eine Finte vorgeben, die vor dem Pass gegen die Wand ins Dribbling eingebaut werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Nach 2 bis 3 Durchgängen die Seiten tauschen.
- Stehen keine mobilen Hallentore zur Verfügung, so können diese auch durch Stangentore ersetzt werden.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.