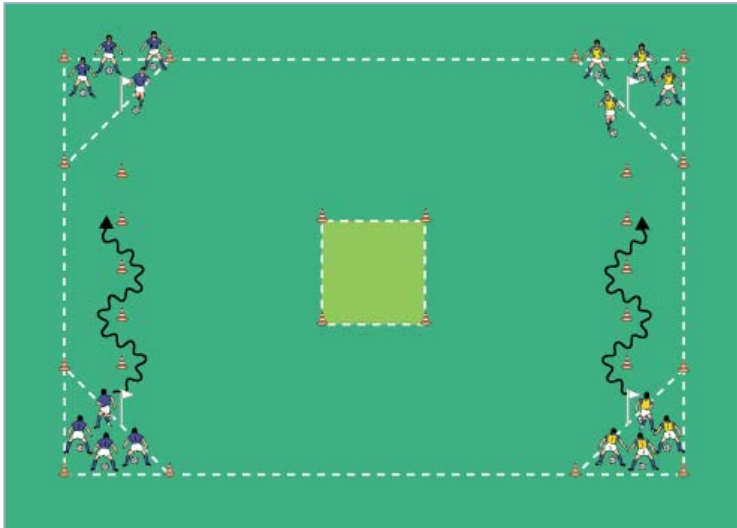




B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Pendelstaffel im Slalomparcours

von Armin Friedrich (15.01.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Zusätzlich jeweils zwischen zwei Ecken 2 Slalomparcours errichten
- Die Gruppen in den Ecken postieren, wobei die jeweils gegenüberstehenden Gruppen ein Team bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von einer Seite, durchdribbeln den Parcours und schlagen den jeweils nächsten Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite ab, der ebenfalls startet.
- Welche Mannschaft hat zuerst komplett die Seiten gewechselt.

Variationen

- Ohne Bälle spielen und im Slalom um die Hütchen laufen.
- Die Hütchen seitlich versetzt aufstellen.
- Den Abstand der Hütchen verkleinern und beidbeinige Sprünge über die Hütchen ausführen.
- Mit 4 Teams spielen und hin und zurück durch den Parcours laufen. Welches Team steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler zwischen den Durchgängen der Staffelwettbewerbe locker auslaufen lassen.
- Auf eine passende Belastungssteuerung achten: Schnelligkeits-Wettbewerbe stets vollständig erholt und mit nur wenigen Wiederholungen durchführen.

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 Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.