

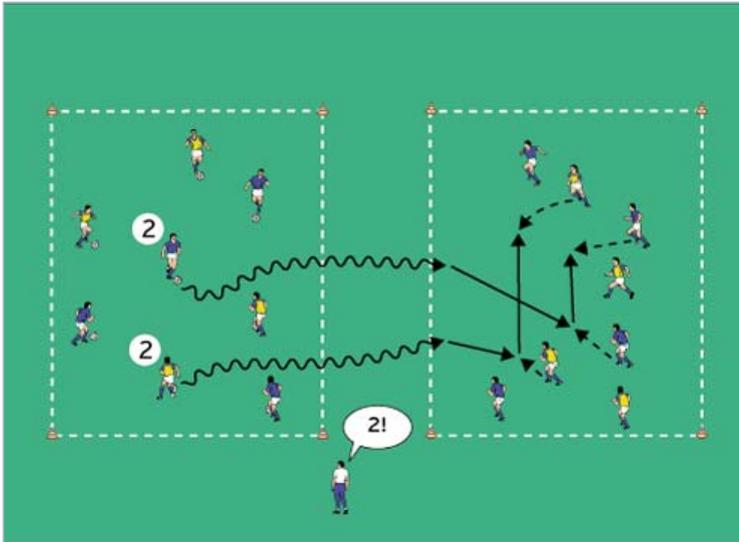


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Zwei-Felder-Passjagd

von Frank Engel (12.02.2013)



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Teams jeweils in 2 Gruppen teilen und den Feldern zuweisen
- Die Spieler in Feld 1 erhalten jeweils 1 Nummer und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln/laufen frei in ihren Feldern.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in Feld 2 und passen sich dort mit ihren Mitspielern schnellstmöglich 4-mal in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des vierten Passes dribbelt in Feld 1 zurück.
- Der Spieler, der zuerst das Ausgangsfeld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Spieler in Feld 1 führen vorgegebene Finten aus.
- Die Spieler in Feld 2 führen vorgegebene Bewegungen aus dem Lauf-ABC aus (z. B. Skippings, Anfersen usw.).

Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 darf der Passempfänger nicht einfach auf den Passgeber prallen lassen, sondern er muss zu einem anderen Mitspieler weiterleiten.
- Der aufgerufene Spieler darf den ersten Pass erst spielen, wenn er Feld 2 erreicht hat.
- Nach 2 Minuten tauschen die Gruppen die Felder.
- Zum Schluss die Punkte der Gruppen jeweils zusammenzählen und ein Sieger-Team küren.

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.