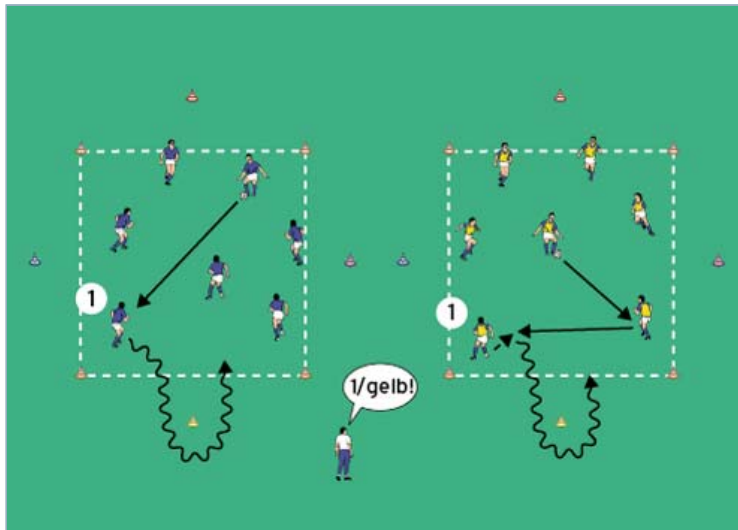


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Farben-Reaktion I

von Mario Vossen (26.02.2013)



#### Organisation

- 2 Felder markieren
- Außerhalb jeweils 4 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer

#### Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl und eine Farbe.
- Die Ballbesitzer passen zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das vorgegebene Hütchen umdribbelt.

#### Variationen

- Nur die Farben vorgeben. Die jeweiligen Ballbesitzer umdribbeln die aufgerufenen Hütchen.
- 2 Farben vorgeben. Der Spieler, der zuerst beide Hütchen umdribbelt hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

#### Tipps und Korrekturen

- Der aufgerufene Spieler muss sich zügig im Raum orientieren, um die aufgerufenen Hütchen schnell umdribbeln zu können.
- Gleichzeitig muss er das Zuspiel fordern und den Ball möglichst mit dem ersten Kontakt bereits in die entsprechende Richtung mitnehmen.
- Sofort nach dem Umdribbeln des Hütchens kann der Spieler zurück ins Feld passen. So sind die Pausen für die anderen Spieler möglichst gering.

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 [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).