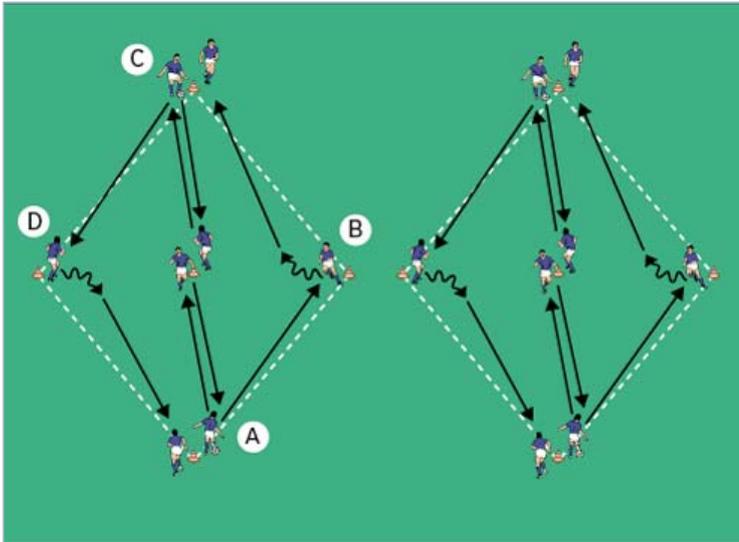


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Synchron-Passen

von Stefan Böger (12.03.2013)



#### Organisation

- 2 Pass-Rauten markieren
- In der Mitte der Felder je 1 weiteres Hüchchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Feld 2 Anspieler benennen und jeweils am zentralen Hüchchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Eckhütchen
- Zwei einander gegenüberstehende Startspieler haben je 1 Ball

#### Ablauf

- A passt zum Anspieler am zentralen Hüchchen, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend spielt A zu B, der kurz an- und mitnimmt und dann auf C weiterleitet.
- Gleichzeitig führen C, der zweite Anspieler, D und A die gleiche Passfolge aus.

#### Variationen

- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Nur mit 1 Ball spielen.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung ändern.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Als Startspieler an den gegenüberliegenden Eckhütchen möglichst gleichzeitig zu den Anspielern passen.
- Gegebenenfalls als Erleichterung jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).