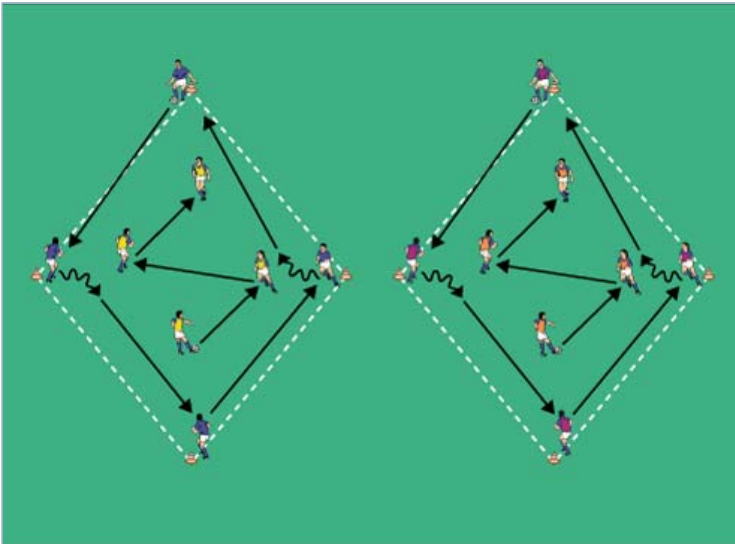


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettlauf

von Stefan Böger (12.03.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die zentralen Hütchen entfernen
- 4 Teams bilden
- Je 1 Team stellt sich an den Eckhütchen auf, die beiden anderen postieren sich in den Feldern

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler an den Eckhütchen, schnellstmöglich 2-mal komplett um das Feld zu passen.
- Gleichzeitig passen sich die Spieler im Feld möglichst oft in den eigenen Reihen zu.
- Anschließend die Aufgaben tauschen.
- Welcher Mannschaft gelingen in der Feldmitte die meisten Zuspiele?

Variationen

- Die Spieler im Feld müssen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zupassen.
- Mit Kontaktvorgaben spielen.
- Die Spielrichtung für das Team an den Eckhütchen variieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in der Feldmitte müssen jeweils zu einem anderen Mitspieler weiterleiten. Ein direktes Prallenlassen zum Passgeber ist nicht gestattet.
- Darauf achten, dass die Spieler in der Feldmitte den sich bietenden Raum vollständig nutzen!

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.