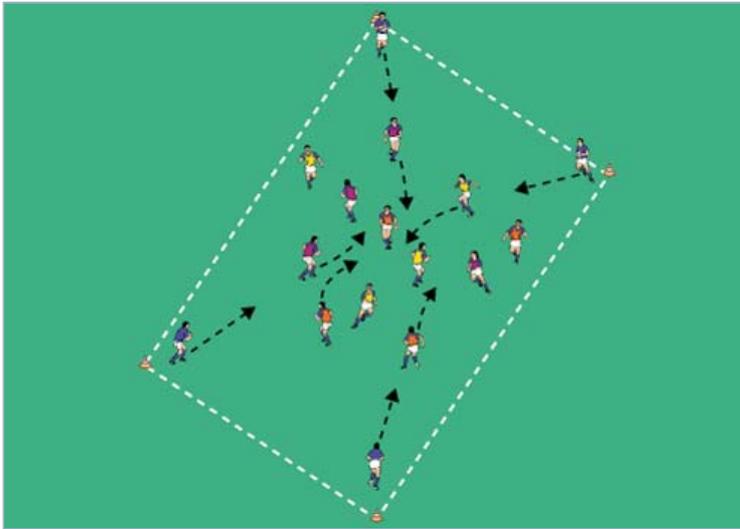


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Teamfangen mit Ball

von Ralf Peter (07.05.2013)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld leicht diagonal auf dem Spielfeld markieren
- 4 Teams einteilen
- 1 Fänger-Team bestimmen und die Spieler mit je 1 Ball an den Eckhütchen aufstellen
- Die Spieler aller übrigen Teams als Läufer im Feld postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten alle 4 Spieler gleichzeitig von den Eckhütchen ins Feld und versuchen, die Läufer mit dem Ball in der Hand abzuschlagen.
- Gelingt dies, so muss der mit dem Ball berührte Läufer sofort stehenbleiben.
- Sobald alle Läufer gefangen sind, ein neues Fänger-Team bestimmen.
- Welche Mannschaft fängt alle Läufer am Schnellsten?

Variationen

- Die Anzahl der Fänger verringern: Nur jeweils 2 Fänger starten gleichzeitig von den Eckhütchen.
- Je nach Belastung und Trainingsziel die Feldgröße variieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Läufer das Feld nicht verlassen. Ansonsten gelten sie als gefangen!
- Die ungewohnte Lage des Feldes auf dem Spielfeld fördert die räumliche Wahrnehmung der Spieler.

Sommerzeit ist Turnierzeit, deshalb wird auch nach der regulären Punktspielrunde ‚weitergekickt‘. Doch hinter einem gut organisiertem Turnier steckt jede Menge Planung. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in unserem Themenschwerpunkt des Monats Mai auf Training & Wissen online einige Best-practice-Beispiele herausgesucht. Des Weiteren finden Sie ein Interview sowie zahlreiche Downloads, Hilfen und Turnierpläne. Natürlich wollen wir auch von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Turniere organisieren! Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.