



## B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen im Fünfeck II

von Armin Friedrich (21.05.2013)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler aus dem inneren Fünfeck postieren sich an den inneren Hütchen
- Die jeweils ersten Spieler an den Hütchentoren haben je 1 Ball

### Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer passen zum jeweils gegenüberstehenden Spieler am inneren Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung ins Fünfeck mit, suchen sich einen freien Mitspieler an einem anderen Hütchentor, spielen diesem zu, laufen ihrem Abspiel nach usw.

### Variationen

- In der Mitte des inneren Fünfecks ein weiteres Hütchen errichten, von dem die Passempfänger den Zuspielen entgegenstarten müssen.
- Die Spieler im inneren Fünfeck müssen spätestens mit dem fünften Kontakt zum jeweils nächsten Spieler an einem der Hütchentore gepasst haben.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele in offener Stellung sofort in die Drehung nach innen mitnehmen.
- Den Abspielen sofort mit hohem Tempo nachstarten.

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