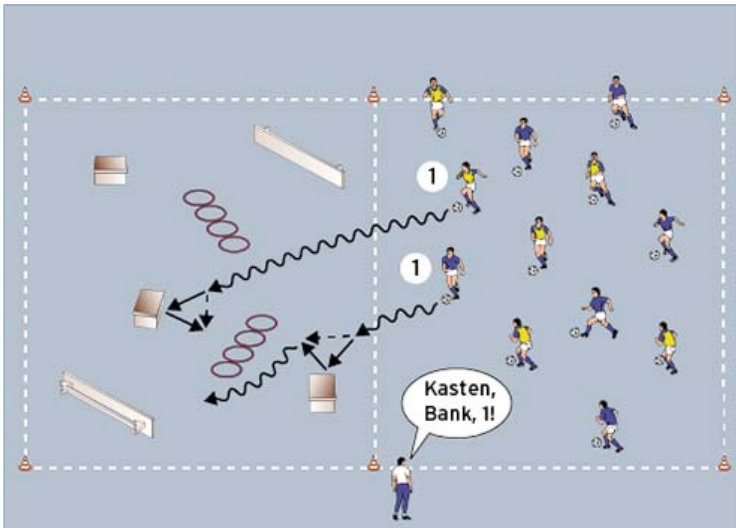




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Geräte-Mix II

von Frank Engel (03.12.2013)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer und 1 Ball

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft 2 Geräte und 1 Nummer auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln ins andere Feld und bauen die vorgegebenen Geräte in ihr Dribbling ein.
- Anschließend dribbeln sie ins andere Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst ins Ausgangsfeld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Der Trainer gibt vor, wie die Geräte genutzt werden müssen (z. B. "Doppelpass an der Langbank" usw.).
- Der Trainer ruft 3 verschiedene Geräte auf.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen die Geräte in der vorgegebenen Reihenfolge einbauen.
- Jede Station kann jeweils nur von 1 Spieler genutzt werden.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitglieder in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation von Weihnachtsfeiern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2013 finden Sie Best-Practice-Tipps – von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!