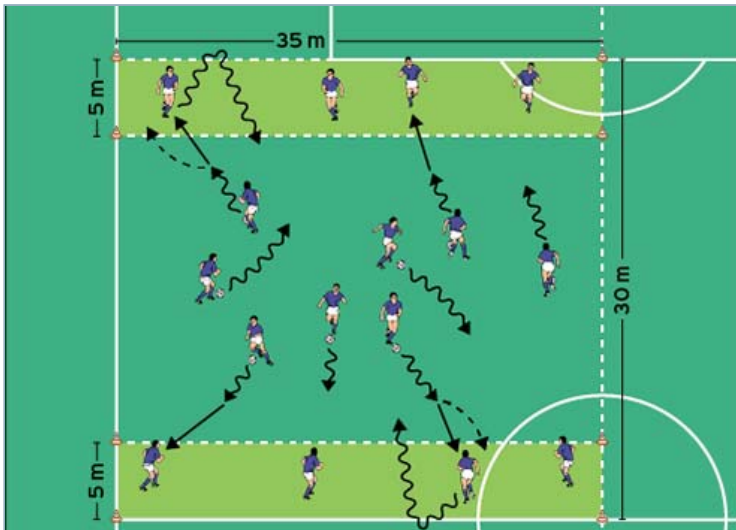


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Endzonen-Kontrolle

von Ralf Peter (14.01.2014)



Organisation

- Zwischen Mittellinie, Strafraum und Seitenlinie ein 35 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- Jeweils an den Grundlinien eine 5 Meter breite Endzone errichten
- 8 Spieler mit Ball im Feld postieren
- Die übrigen 8 Spieler als Passempfänger in den Endzonen verteilen

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld und passen zu einem Passempfänger in eine der Endzonen.
- Diese kontrollieren die Zuspiele, überdribbeln die Grundlinie und dribbeln anschließend ins Feld zurück.
- Sofort die Positionen und Aufgaben wechseln usw.

Variationen

- Die Passempfänger nehmen in den Endzonen zur Seite bzw. nach vorne an und mit, ohne dabei die Grundlinien zu überdribbeln.
- Einen 'Doppelpass' mit dem Spieler in der Endzone spielen.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Abspiegel Blickkontakt mit dem Passempfänger aufnehmen.
- Stramme Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- Die Außenspieler sollen die Ballbesitzer beobachten und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.