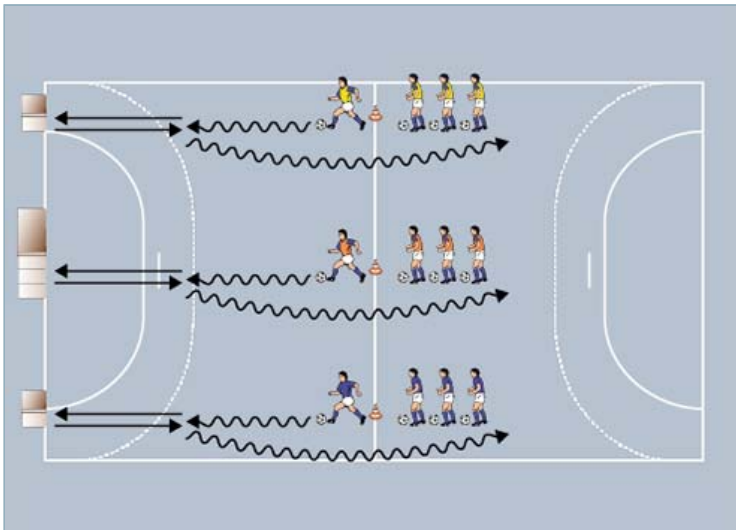




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Kasten-Passen

von Jörg Daniel (14.01.2014)



Organisation

- In der Hallenmitte 3 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Mittig an der Hallenwand vor den Starthütchen 1 Turnkasten und seitlich je 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler mit Bällen hinter den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig los, spielen einen Doppelpass mit ihrem jeweiligen Kasten und dribbeln zurück zum Starthütchen.
- Sobald der letzte Spieler am Starthütchen angekommen ist, starten die jeweils nächsten Spieler.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit der Innenseite/dem Vollspann passen.
- Mehrere Pässe mit dem Kasten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler bereiten sich auf das Spiel mit der Bande vor.
- Dabei bestehende Markierungen auf dem Hallenboden nutzen, um Passlinien zu kennzeichnen.
- Bei jedem Durchgang gegen einen anderen Kasten passen.
- Die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.

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.