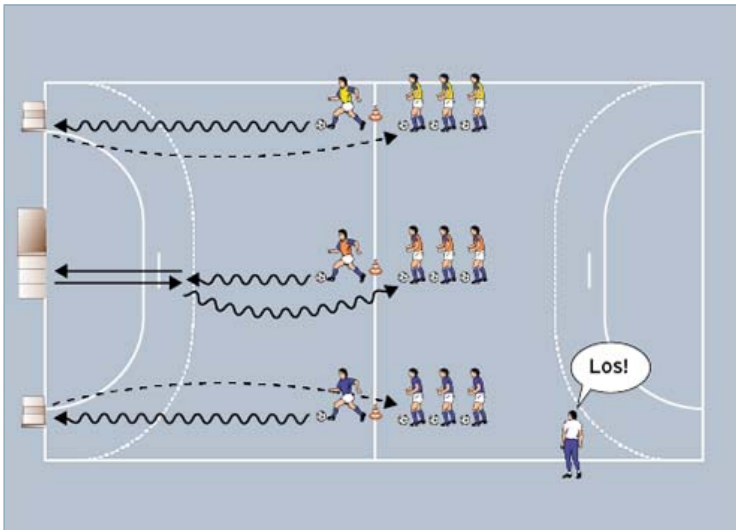


# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2: Lebende Stoppuhr

von Jörg Daniel (14.01.2014)



### Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Kleinkästen jetzt umdrehen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von den äußeren Hütchen und dribbeln zum Kleinkasten, legen ihren Ball in den Kasten, laufen zum Starthütchen zurück und schlagen den nächsten Spieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Gleichzeitig dribbelt der erste Spieler vom mittleren Starthütchen zum Turnkasten, spielt einen Doppelpass, dribbelt zum Starthütchen zurück und schlägt ebenfalls den nächsten Mitspieler ab.
- Sobald die Spieler an den äußeren Starthütchen alle Bälle in den Kleinkästen abgelegt haben, ist der Durchgang beendet, und die Gruppen wechseln die Startpositionen.
- Welcher Gruppe gelingen die meisten Doppelpässe mit dem Turnkasten?

### Variationen

- Nur mit rechts/links gegen den Turnkasten passen.
- Nur mit der Innenseite/dem Vollspann gegen den Turnkasten spielen.
- Die äußeren Spieler müssen den Kleinkasten zunächst einmal umdribbeln, bevor sie den Ball hineinlegen dürfen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine technisch korrekte Ausführung achten. Pässe gegen den Turnkasten nur werten, wenn diese korrekt ausgeführt wurden.
- Bestehende Markierungen auf dem Hallenboden als Passgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens gegen den Turnkasten passen müssen.

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.