

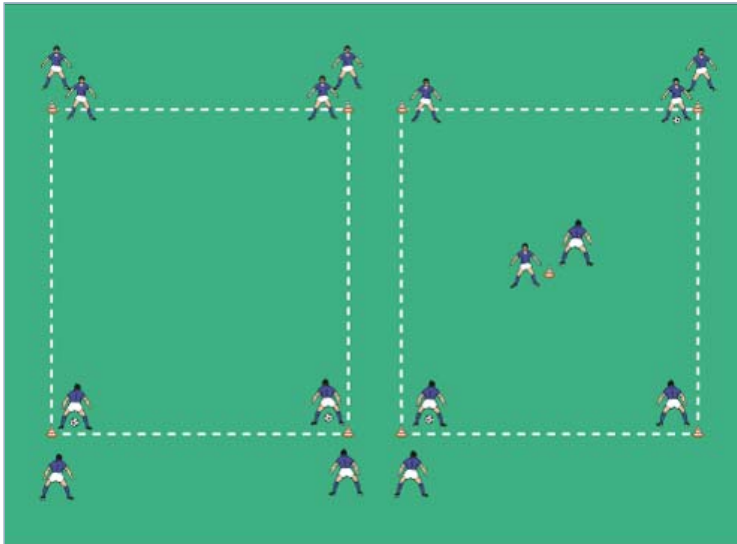


# D- UND C-JUNIOREN

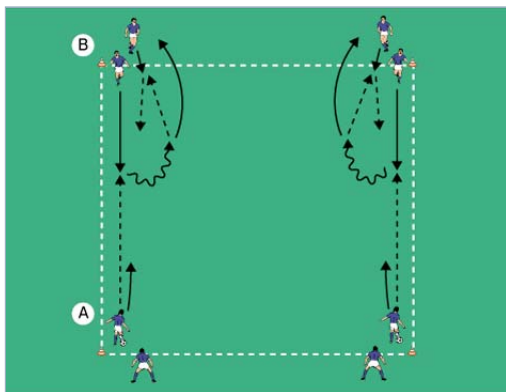
## AUFWÄRMEN 1:

### Schnelle Ballverarbeitung

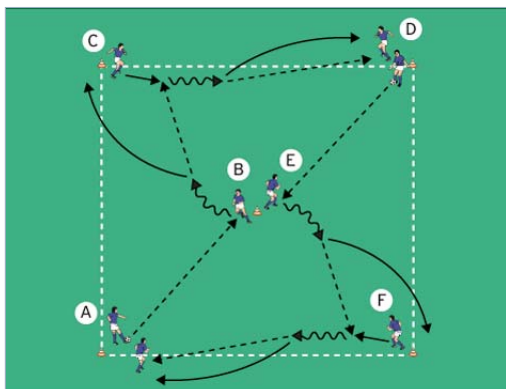
von Frank Engel (22.11.2011)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat mit 1 zentralen Hütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler verteilen sich an den Eckhütchen.
- A passt auf den ins Feld startenden B, der das Zuspiel in die Drehung an- und mitnimmt und zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurückpasst.
- Dieser passt jetzt direkt auf den ins Feld laufenden A, der ebenfalls in die Drehung an- und mitnimmt und zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurückpasst usw.

#### Feld 2

- Die Spieler verteilen sich an den Hütchen.
- A passt zu B, der zur Seite mitnimmt und nach einem kurzen Dribbling auf C spielt.
- C passt auf D, der möglichst direkt auf E weiterleitet.
- E nimmt zur Seite mit und passt auf F, der nach einem kurzen Dribbling zurück zu A passt usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- Mit 2 Bällen spielen: A und D starten gleichzeitig!

### Tipps und Korrekturen

- In Erwartung eines Zuspieles möglichst eine leicht schräge ("offene") Grundposition einnehmen. So zeigen sie dem Passgeber an, auf welchen Fuß das Zuspiel erfolgen soll.
- Bei der Ballkontrolle im Idealfall 1-mal kurz anstoppen und den Ball mit dem zweiten Kontakt bereits in die jeweilige Bewegungsrichtung mitnehmen.
- In Feld 2 die Passkombinationen gegebenenfalls auf ein Trainerkommando gleichzeitig starten.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

### TWO-THEMA

Ab November 2011 wird jeden Monat ein Themenschwerpunkt auf der Homepage Training & Wissen online präsentiert. Dabei möchten wir auf Ihr Know-how nicht verzichten. Der erste Schwerpunkt im November 2011 heißt 'Hallentraining'. Schicken Sie uns Ihre Fragen, Anregungen und Tipps zum Thema an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).