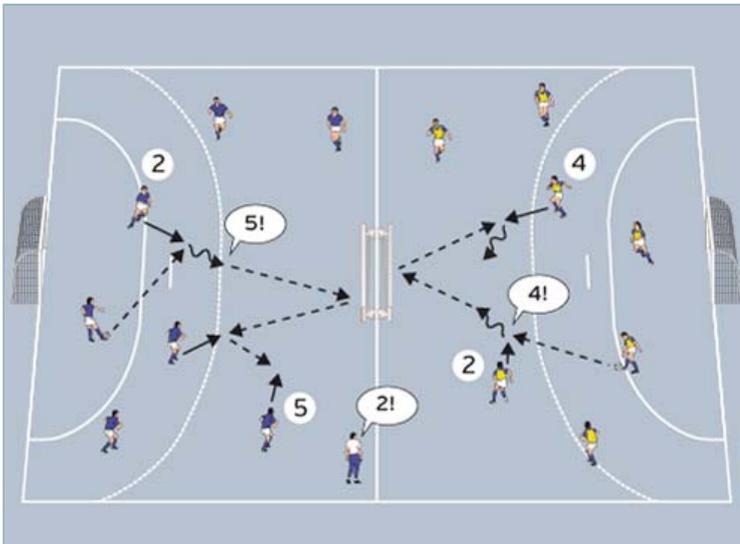


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Nummern-Squash

von Frank Engel (17.01.2012)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Pro Feld 1 auf die Seite gelegte Langbank errichten
- 2 Gruppen bilden und mit je 1 Ball auf die Felder verteilen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich jeweils in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die jeweiligen Ballbesitzer müssen zum aufgerufenen Spieler passen, der daraufhin gegen die Bank spielen muss.
- Dabei ruft er laut die jeweils nächste Zahl auf.
- Nun passt der nächste Ballbesitzer ebenfalls zum jeweils aufgerufenen Spieler usw.

Variationen

- Der Passgeber kontrolliert den von der Langbank zurückspringenden Ball selbst und passt anschließend zum nachfolgenden Spieler weiter.
- Die Aktion läuft als Wettspiel ab. Welches Team schafft es, den Ball am längsten im Spiel zu halten oder die meisten Pässe gegen die Bank zu spielen?

Tipps und Korrekturen

- Der von der Bank zurückspringende Ball kann von jedem Spieler kontrolliert werden.
- Der jeweils aufgerufene Spieler sollte sich entsprechend freilaufen und das Zuspiel klar fordern.
- Darauf achten, dass die Zuspiele nicht zu nah an der Bank erfolgen.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.