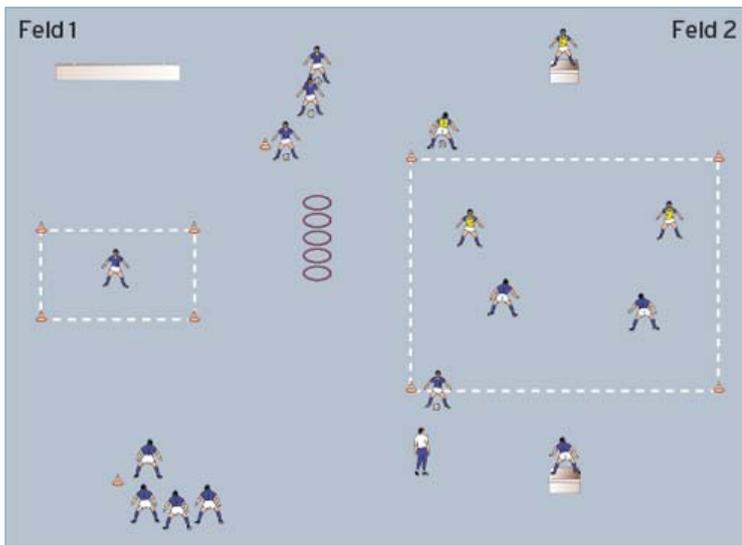


D- UND C-JUNIOREN

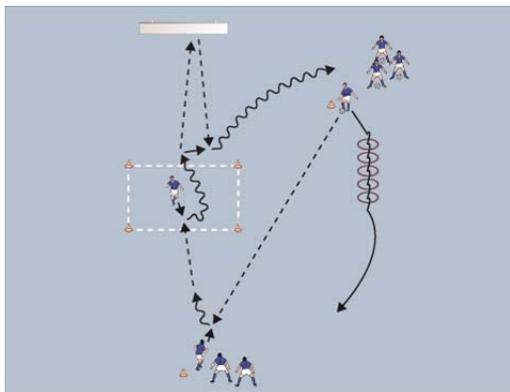
AUFWÄRMEN 2:

Finten-Rundlauf II

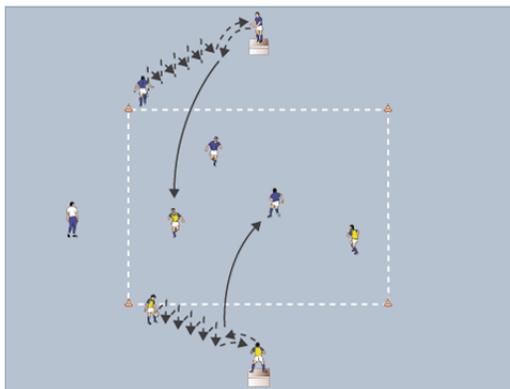
von Steffen Freund (31.01.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf beibehalten.
- Zusätzlich 1 Spieler im Hütchenfeld postieren
- A passt zu B, der direkt auf C weiterleitet.
- Anschließend durchläuft A den Reifenparcours. C kontrolliert das Zuspiel, führt eine Finte aus, spielt einen 'Doppelpass' mit der Langbank und dribbelt zurück zum Starthütchen.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Feld 2

- Je 1 Spieler pro Team auf einem kleinen Kasten postieren.
- Darüber hinaus stellt jede Mannschaft 1 Fänger.
- Auf ein Trainerkommando jonglieren die Fänger den Ball 5-mal und passen dann zum Mitspieler auf dem Kasten, der den Ball sofort zurückwirft.
- Die Fänger fangen den Ball, laufen ins Feld und schlagen schnellstmöglich die beiden gegnerischen Läufer ab.
- Welcher Fänger ist zuerst fertig (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Positionen und Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 kann C selbst entscheiden, ob er die Finte in die Ballkontrolle einbaut, oder ob er das Zuspiel zunächst kontrolliert und sich anschließend mit einer Finte dreht.
- Darüber hinaus kann er auch den von der Bank zurückspringenden Ball mit einer Körpertäuschung kontrollieren.
- Die Aktion in Feld 2 ist sofort beendet, wenn ein Fänger beide Läufer abgeschlagen hat.
- Beim Fangversuch hält der Fänger den Ball unter dem Arm.
- Die maximale Fangdauer beträgt 20 Sekunden.

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.