

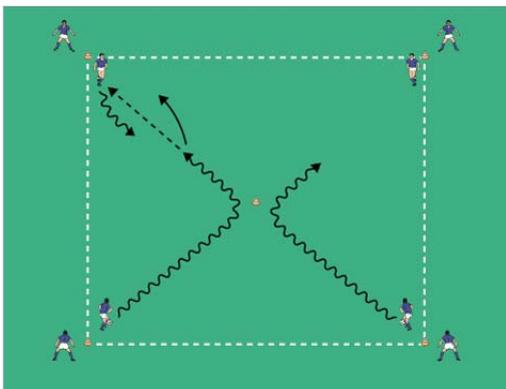
# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Kapp-Mitte

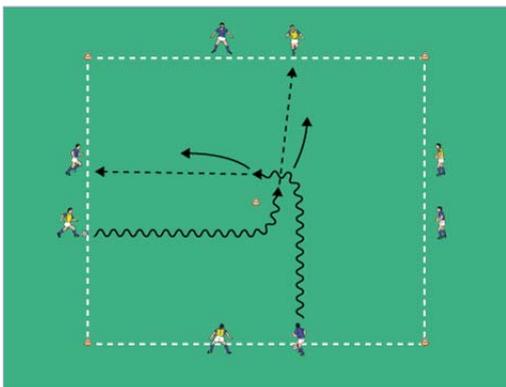
von Frank Engel (13.03.2012)



Feld 1



Feld 2



### Organisation

- 2 Hütchenquadrate mit jeweils 1 Mittelhütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler an den Ecken des Feldes verteilen.
- Die jeweils ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Ballbesitzer ins Feld und kappen kurz vor dem mittleren Hütchen zur Seite weg.
- Anschließend passen sie zum jeweils ersten Spieler am anderen Eckhütchen auf ihrer Seite und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit usw.

#### Feld 2

- 2 Gruppen bilden und die Spieler gleichmäßig an den Seiten des Feldes verteilen.
- Jede Gruppe erhält 1 Ball.
- Die Startspieler dribbeln ins Feld und kappen hinter dem Hütchen zu einer Seite weg.
- Anschließend passen sie zu einem freien Mitspieler und wechseln mit diesem die Position.
- Die jeweiligen Passempfänger nehmen ins Feld an und mit usw.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 möglichst gleichzeitig ins Feld dribbeln.
- Den Ball bei der Kappbewegung möglichst eng führen und mit einem Kontakt die Richtung wechseln.
- Die Spieler können frei wählen, ob sie mit der Innen- oder der Außenseite abkappen wollen.
- In Feld 2 sollen die Spieler möglichst selbst darauf achten, dass alle gleichmäßig in die Übung eingebunden werden. Gelingt dies nicht, kann der Trainer alternativ eine Reihenfolge festlegen.
- Zunächst mit ruhigem Tempo zum Hütchen dribbeln. Mit der Kappbewegung erfolgt eine explosive Temposteigerung.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).