

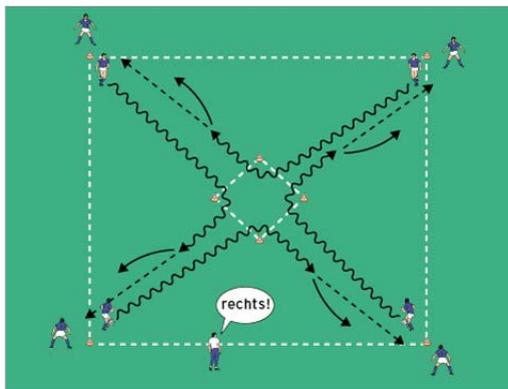
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Kapp-Raute

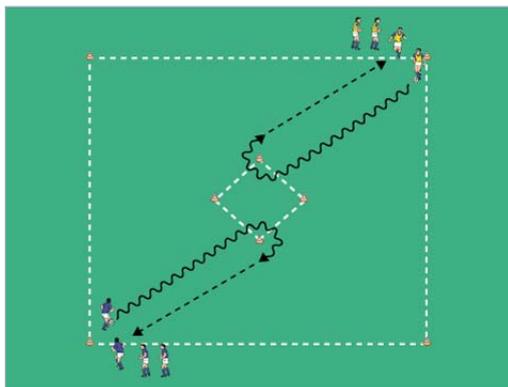
von Frank Engel (13.03.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Anstelle der zentralen Hütchen je 1 kleine Hütchenraute errichten

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler an den Ecken des Feldes verteilen.
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball.
- Die Startspieler dribbeln auf ein Trainerkommando ins Feld.
- Kurz vor Erreichen der Hütchenraute gibt der Trainer ein Richtungskommando.
- Daraufhin kappen die Spieler den Ball zur aufgerufenen Seite weg und passen zum nächsten Spieler am jeweiligen Eckhütchen.
- Anschließend laufen die Spieler ihrem Abspiel nach und stellen sich am Eckhütchen wieder an.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und an 2 gegenüberliegenden Ecken des Feldes aufstellen.
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando starten die beiden Startspieler ins Feld, überdribbeln 2 Linien der Hütchenraute in der Feldmitte und passen zum nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen.
- Dieser nimmt ins Feld an und mit, darf jedoch nicht die gleichen Linien der Hütchenraute überdribbeln usw.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in Feld 1 starten bei jeder Aktion gleichzeitig ins Feld.
- Neben den Kommandos "Rechts" und "Links" kann der Trainer auch das Kommando "Geradeaus" erteilen. In diesem Fall entfällt die Kappbewegung.
- In Feld 2 müssen die Spieler den Dribbelweg des Vorgängers jeweils genau beobachten und sich schnellstmöglich einen neuen Weg suchen.

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.