

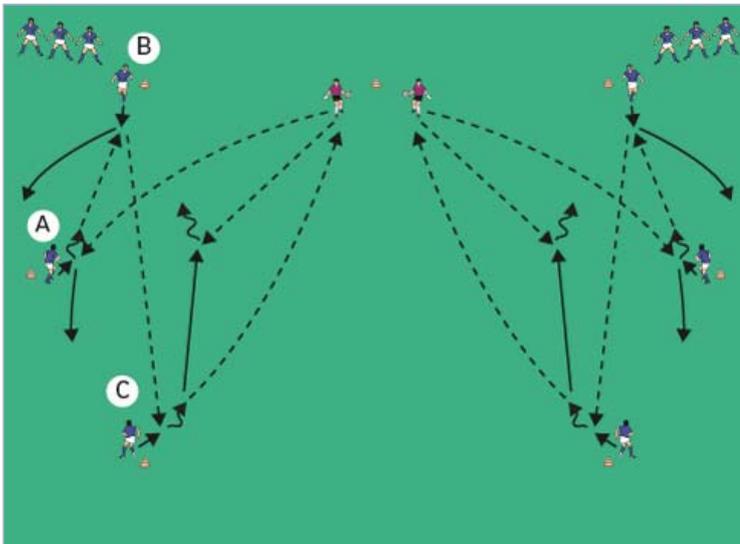


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2:

Pass-Flugball-Duell

von Horst Hrubesch (10.04.2012)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando werfen die Torhüter hoch zu A, der auf B prallen lässt.
- B passt anschließend zu C, der zur Seite an- und mitnimmt und einen Flugball zum Torhüter spielt.
- Der Torhüter fängt den Ball und rollt in den Lauf von C, der nach vorne in die Bewegung an- und mitnimmt und zum Hütchen von B dribbelt.
- Welcher Spieler erreicht das Zielhütchen zuerst?
- Nach der Aktion rücken B zu A und A zu C weiter.

Variationen

- B spielt ebenfalls einen Flugball zu C.
- A köpft den Ball zu B.
- Eine Mannschaftswertung organisieren: Die Sieger jedes Duells erhalten 1 Punkt für die Teamwertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Wettbewerb ab.
- Der Trainer startet jedes Duell auf einen Zuruf oder durch Hochhalten eines Hütchens.
- Nach einem kompletten Durchgang tauschen die beiden Mannschaften die Seiten.

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.