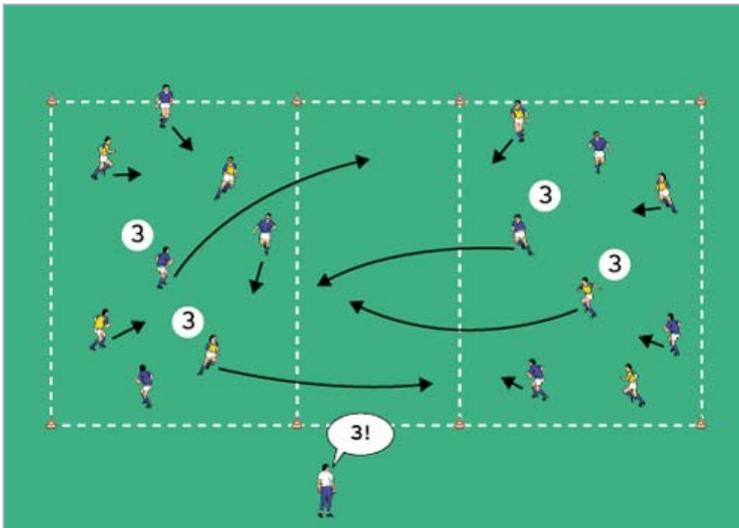


## D- UND C-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 2:

# Vierfach-Fangen

von Ralf Peter (24.04.2012)



#### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Bälle entfernen

#### Ablauf

- Die Spieler laufen frei durch die Außenzonen.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen jeweils in die andere Außenzone und versuchen, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- Anschließend laufen sie in die eigene Außenzone zurück.
- Der Spieler, der zuerst in die eigene Zone zurückkehrt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

#### Variationen

- Jeder Spieler erhält 1 Ball. Sie dribbeln durch die Außenzonen und versuchen, sich auf das Trainerkommando abzuschlagen.
- Verschiedene frei wählbare Finten ausführen.
- Die Fänger haben jeweils 20 Sekunden Zeit, die gegnerischen Spieler in der jeweils anderen Außenzone abzuschlagen. Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

#### Tipps und Korrekturen

- Durch 4 gleichzeitig ablaufende Fangaktionen in 2 Feldern, müssen die Spieler jederzeit besonders aufmerksam sein.
- Sie müssen neben dem Fänger auch die Laufwege der jeweils anderen Gruppe beobachten, um sich nicht gegenseitig zu behindern.
- Die Aktion ist beendet, sobald ein Spieler in die eigene Außenzone zurückkehrt. Hierdurch werden zu lange Fangphasen vermieden.

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).