



B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Pass-Quadrate I

von Horst Hrubesch (03.07.2012)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 30 x 15 Meter großes Feld markieren
- An allen Ecken des Feldes je ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Gruppen haben Bälle
- Die Spieler der dritten Gruppe postieren sich ohne Bälle in den Quadraten

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld.
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf.
- Daraufhin passen die Spieler des aufgerufenen Teams zu einem Spieler in einem der Außenquadrate.
- Diese kontrollieren die Zuspiele und dribbeln ins Feld.
- Die Passgeber laufen jeweils ihren Abspielen in die Außenquadrate nach.
- Anschließend ruft der Trainer die nächste Gruppe auf usw.

Variationen

- Die Ballbesitzer passen frei (ohne Trainerkommando) zu einem der Spieler in den Außenquadrate und tauschen mit diesem Position und Aufgabe.
- Die Ballbesitzer müssen vor dem Pass in die Außenquadrate eine frei wählbare Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbeltempo variieren.
- Die Zuspiele im Quadrat in die Vorwärtsbewegung ins Feld an- und mitnehmen.
- Die Torhüter trainieren zunächst separat.

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an trainingwissen@dfb.de.