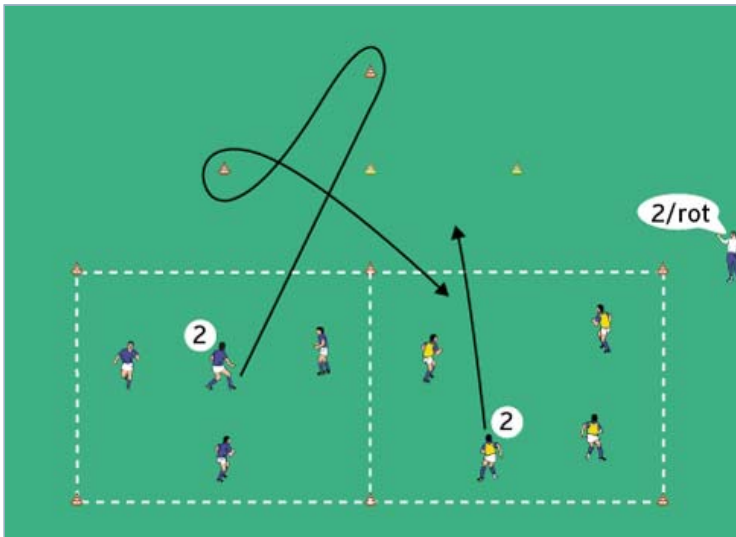




## D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Ampel-Fangen

von Mario Vossen (31.07.2012)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Feld in der Mitte teilen, so dass 2 Felder entstehen
- 2 Teams bilden und jeweils einem Feld zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe und einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen um das Wendehütchen und umlaufen anschließend das aufgerufene Hütchen mit einer vollen Drehung.
- Danach laufen sie jeweils ins gegnerische Feld und versuchen, einen Spieler abzuschlagen.
- Der Spieler, der zuerst einen Gegner abschlägt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### Variationen

- Alle Spieler haben 1 Ball und dribbeln durch die Felder. Die aufgerufenen Spieler lassen ihren Ball liegen und versuchen, nach Durchlaufen des Hütchenparcours den Ball eines gegnerischen Spielers aus dem Feld zu spielen.
- Jede Fangaktion dauert 20 Sekunden. Welcher Spieler schlägt in dieser Zeit mehr Gegner ab?

### Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Spieler das Feld, so gilt dieser als gefangen.
- Die Felder sind bewusst klein gehalten, um die Fangzeiten möglichst gering zu halten.
- Der Spieler, der den Hütchenparcours als Erster durchlaufen hat, hat einen Vorsprung, den er für die anschließende Fangaktion nutzen kann.

Der Themenschwerpunkt im Juli 2012 beschäftigt sich mit dem Thema 'Saisonvorbereitung'. "Haben Sie an alles gedacht?" fragt Autor Didi Wedegärtner und erinnert noch einmal an all die Kleinigkeiten, die Sie in der Vorbereitungszeit beachten müssen. Des Weiteren finden Sie ein Interview, Stundenbeispiele sowie komplette Trainingspläne für die Saisonvorbereitung. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Saisonvorbereitung' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).