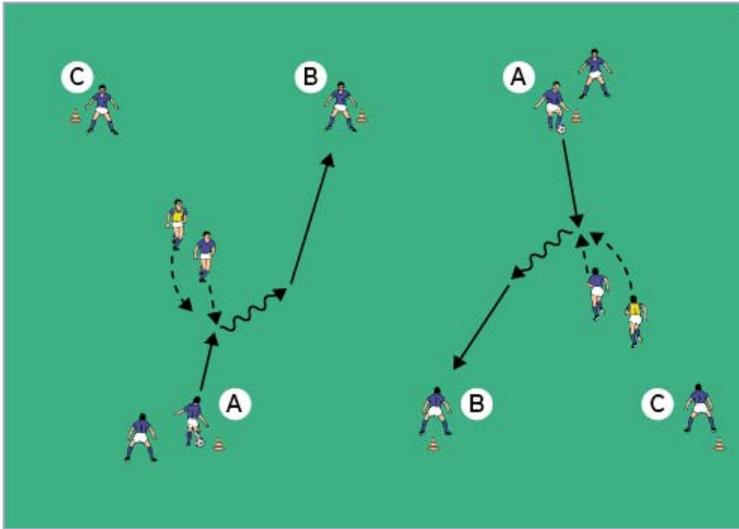


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Ballsicherungs-Dreiecke

von Stefan Böger (06.11.2012)



#### Organisation

- 2 Hütchendreiecke errichten
- 2 Gruppen bilden und in den Dreiecken verteilen
- Jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger bestimmen, die sich in den Dreiecken postieren
- Jede Gruppe erhält 1 Ball

#### Ablauf

- A passt zum Angreifer ins Feld.
- Dabei wird der Passempfänger bei der Kontrolle des Zuspiels vom Verteidiger leicht unter Druck gesetzt.
- Der Angreifer nimmt zur Seite mit und passt anschließend zu B.
- Nach der Aktion wird der Verteidiger neuer Angreifer, A wird Verteidiger und der ursprüngliche Angreifer stellt sich bei B wieder an.
- B startet die nächste Aktion, der nächste Angreifer passt zu C weiter usw.

#### Variationen

- Der Verteidiger versucht, den Angreifer auf einer Seite zu überlaufen. Entsprechend muss der Angreifer zur jeweils anderen Seite mitnehmen.
- Den Angreifern aus der Hand hoch zu werfen.

#### Tipps und Korrekturen

- Der Verteidiger soll den Angreifer nur leicht unter Druck setzen, so dass dieser zum Ball starten und den Körper zwischen Ball und Gegner bringen muss.
- Darauf achten, dass es im Aufwärmteil noch nicht zu echten 1-gegen-1-Situationen kommt.

DFBnet ist das vernetzte Softwaresystem des deutschen Fußballs, das nahezu alle Prozesse auf Verbands- und Vereinstebene vereinfacht, von der Spielplanung über Passanträge bis hin zur Ehrungsverwaltung. Wie auch Ihr Verein von den DFBnet-Modulen profitieren kann und welches spezielle Angebot für Vereine nur noch bis Ende des Jahres gilt, sehen Sie im November-Themenschwerpunkt 'Verein 2.0' auf Training & Wissen online.