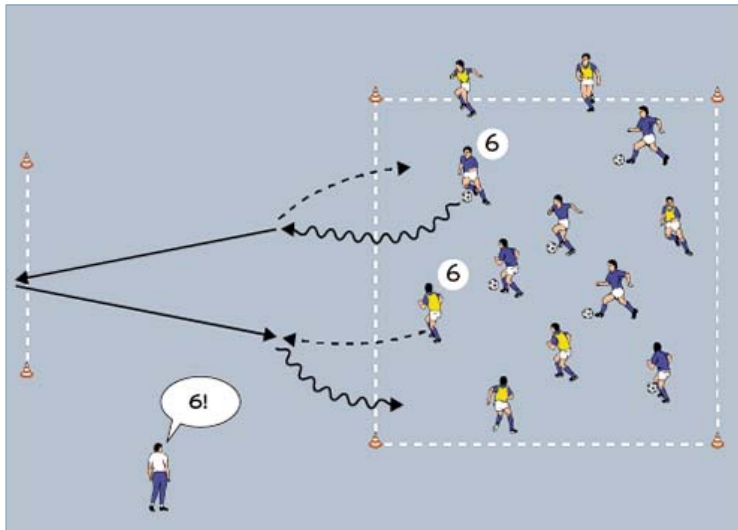




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Nummern-Passen

von Frank Engel (14.01.2014)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten
- Mittig an einer Hallenwand 1 Zielzone markieren
- Spielerpaare einteilen
- Jedes Paar erhält 1 Ball und 1 Nummer

Ablauf

- Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei durch das Feld.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt aus dem Feld und passt so gegen die Wand, dass er zu seinem Mitspieler zurückprallt.
- Anschließend kehren beide wieder ins Feld zurück.

Variationen

- Die Paare passen sich im Feld zu.
- Vor dem Pass gegen die Wand eine Finte ins Dribbling einbauen.
- 2 Spielerpaare gleichzeitig aufrufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwand gezielt ins Hallentraining einbinzieren.
- Darauf achten, dass alle Spieler ungefähr gleich häufig aufgerufen werden.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.