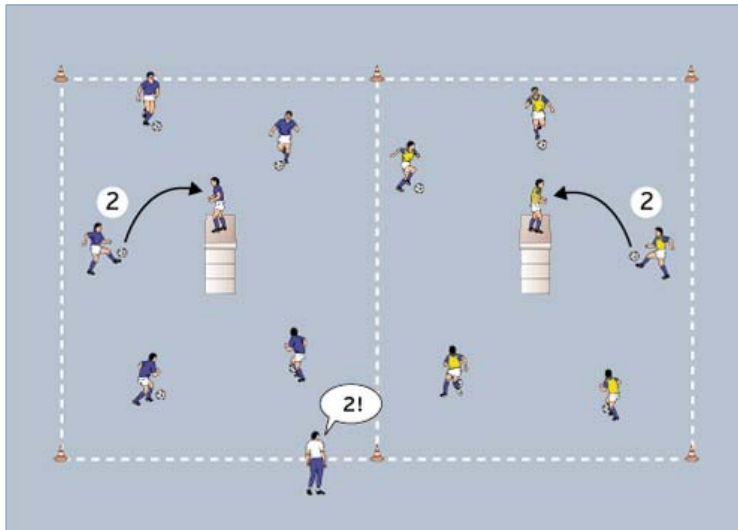


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Lupf-Kästen

von Mario Vossen (15.01.2013)



Organisation

- 2 Felder markieren
- In jedem Feld 1 großen Kasten aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball und 1 Nummer
- Pro Team 1 Anspieler bestimmen, der sich jeweils auf dem Kasten postiert

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler versuchen, schnellstmöglich in die Arme des Anspielers zu lupfen.
- Anschließend werfen die Anspieler per Einwurf zu den Passgebern zurück.
- Diese versuchen, die Zuspiele mit der Brust zu kontrollieren und anschließend 5-mal zu jonglieren, ohne dass der Ball zu Boden fällt.
- Gelingt dies, so erhält das jeweilige Team 1 Punkt.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Anspieler werfen auf den Oberschenkel der Mitspieler zu.
- Die aufgerufenen Spieler müssen per Flugball in die Arme des Anspielers passen.
- Gelingt es einem Anspieler nicht, auf seinem Kasten stehenzubleiben, so wird der betreffenden Mannschaft 1 Punkt abgezogen.

Tipps und Korrekturen

- Die vom Trainer aufgerufene Zahl gilt jeweils für beide Felder.
- Die Spieler haben jeweils nur einen Versuch, in die Arme des Anspielers zu lupfen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

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 Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.