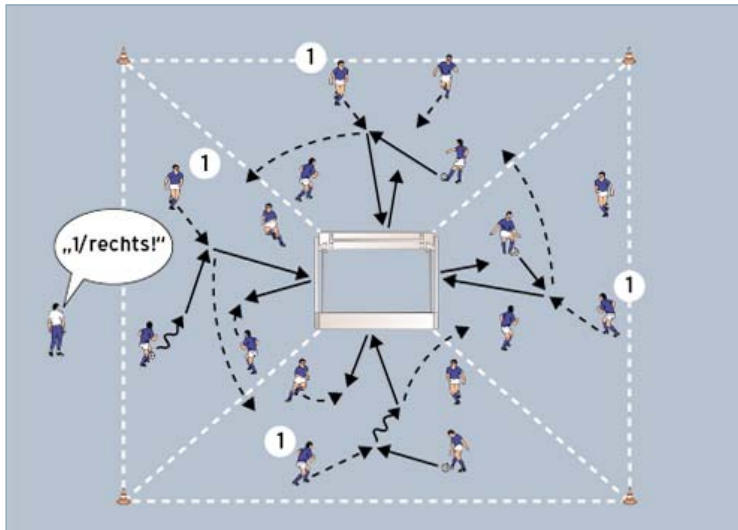


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Sektor-Passen

von Stefan Böger (29.01.2013)



### Organisation

- Ein Feld markieren
- In der Mitte des Feldes mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken 1 Quadrat errichten
- Zwischen den Eckhütchen und den Langbänken dreieckige Sektoren festlegen
- 4 Gruppen bilden und mit je 1 Ball den Sektoren zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihrem Sektor in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Richtung die Aktion.
- Die Spieler passen zum aufgerufenen Mitspieler, der anschließend gegen die Bank passt und in das vorgegebene Feld wechselt.
- Jetzt startet der Trainer die nächste Aktion usw.

### Variationen

- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten in den eigenen Reihen zu.
- Mit höchstens 3 Kontakten zupassen.
- Jeder Spieler erhält 1 Ball, und die Spieler dribbeln in ihren Sektoren.
- Der aufgerufene Spieler passt so gegen die Bank, dass der Ball im eigenen Feld liegenbleibt. Anschließend wechselt er ins andere Feld und übernimmt den Ball des dortigen Passgebers.

### Tipps und Korrekturen

- Durch den stetigen Wechsel der Felder werden die Gruppen ständig verändert.
- Die aufgerufenen Spieler sollen durch lautes Rufen auf sich aufmerksam machen und das Zuspiel so aktiv fordern.
- Den Zuspielen entgegenstarten und mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.

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](mailto:training-wissen@dfb.de).