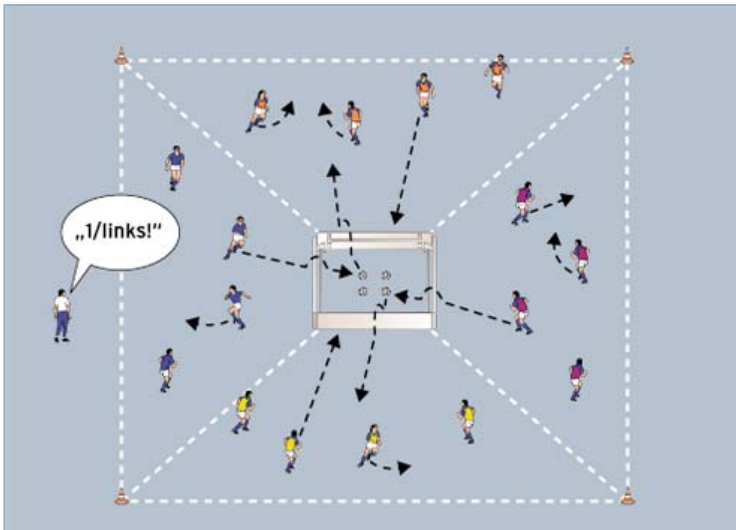


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Sektor-Fangen

von Stefan Böger (29.01.2013)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- In der Feldmitte 4 Bälle auslegen

Ablauf

- Die Spieler laufen frei in ihrem Sektor.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Richtung die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen zur Feldmitte, holen sich einen Ball und versuchen, im vorgegebenen Feld 2 gegnerische Spieler abzuschlagen.
- Anschließend müssen sie den Ball wieder in der Mitte ablegen und in ihr Feld zurückkehren.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Fänger müssen jeweils nur 1 Spieler abschlagen.
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf. Die beiden aufgerufenen Spieler laufen in die Feldmitte und schlagen nacheinander je 1 gegnerischen Spieler im vorgegebenen Feld ab. Der zweite Fänger darf erst in den jeweiligen Sektor starten, sobald sein Vordermann den Ball in der Feldmitte an ihn übergeben hat.

Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Läufer seinen Sektor, so gilt er als gefangen.
- Als Trainer darauf achten, dass jeder Spieler mindestens einmal als Fänger agiert.

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.