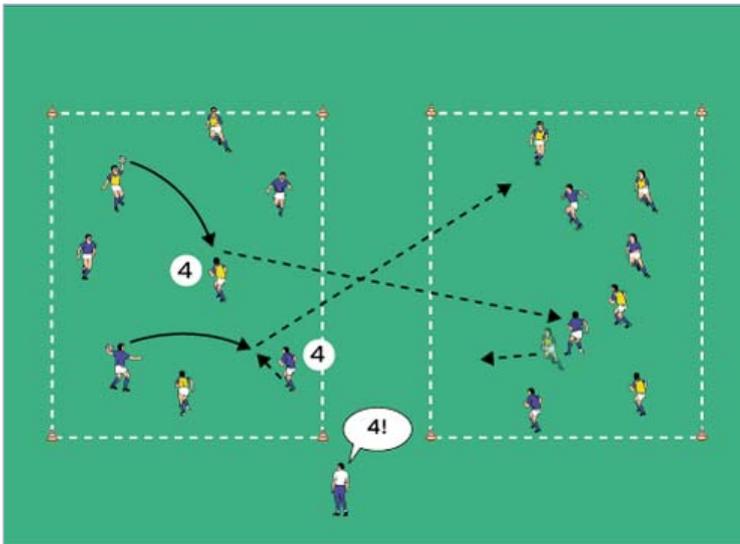




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Zwei-Felder-Fangen

von Frank Engel (12.02.2013)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler in Feld 1 durchnummerieren
- In Feld 1 pro Gruppe 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler in Feld 1 werfen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- Die Spieler in Feld 2 bewegen sich frei im Raum.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die Spieler aus Feld 1 werfen zum aufgerufenen Spieler, der mit dem Ball in der Hand in Feld 2 startet.
- Hier versucht er, einen Gegenspieler abzuschlagen.
- Anschließend läuft er schnellstmöglich in Feld 1 zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder das Ausgangsfeld betritt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Der Fänger muss 2 Spieler abschlagen.
- Die Gruppen in Feld 2 haben ebenfalls Bälle und werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die unmittelbaren Ballbesitzer in Feld 2 dürfen jeweils nicht abgeschlagen werden.

Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Läufer das Feld, so gilt dieser als gefangen.
- In Feld 2 stets hochkonzentriert sein, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Nach jeweils 2 Minuten tauschen die Gruppen die Felder.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an trainingwissen@dfb.de.