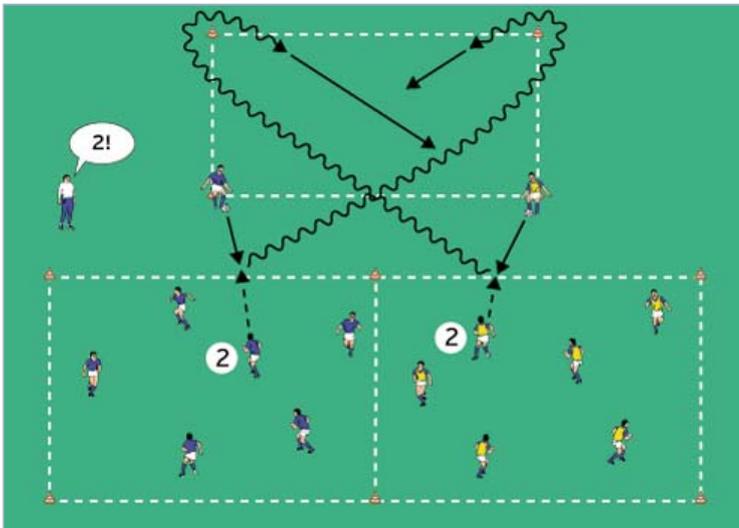




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Kreuzungsjagd

von Mario Vossen (09.04.2013)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team stellt 1 Anspieler
- Die Anspieler postieren sich mit je 1 Ball an den vorderen Eckhütchen des dritten Feldes

Ablauf

- Die Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- Der Trainer startet durch Zuruf von einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler starten aus dem Feld und erhalten ein Zuspiel vom Anspieler.
- Anschließend umdribbeln sie das jeweils diagonal entfernte Eckhütchen des dritten Feldes und passen zum Anspieler zurück.
- Der Spieler, der zuerst zurück zum Anspieler passt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Auf dem Weg zum Hütchen müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Spieler in den Feldern haben Bälle und dribbeln frei durcheinander.
- Auf das Trainerkommando lassen die aufgerufenen Spieler ihre Bälle liegen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion ist beendet, sobald der Anspieler das letzte Zuspiel kontrolliert hat. Dabei darf er dem Zuspiel nicht entgegenstarten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

Im Themenschwerpunkt des Monats April auf Training & Wissen online widmen wir uns dem Torhütertraining. Altersgerechte Übungen für Ihre Junioren-Torhüter warten auf Sie. Dabei stellen wir Ihnen sowohl verschiedene Einzelübungen vor und verdeutlichen auch, wie Sie Ihre Keeper ins Mannschaftstraining integrieren können. Außerdem haben wir ein Interview mit Andreas Köpke geführt, der seine Übungen zusätzlich im Video präsentiert. Auf das Highlight unseres Themenschwerpunktes, das voraussichtlich Mitte April erscheint, können Sie sich derzeit schon jetzt freuen: Zwei exklusive Online-Seminare für das Torhütertraining runden unser Angebot dann ab. Gerne können Sie uns auch von Ihren Erfahrungen mit dem Torhütertraining berichten.