

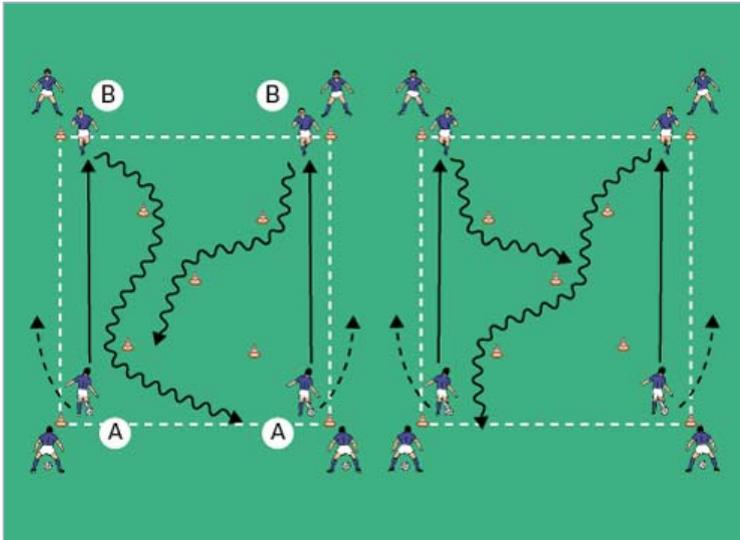


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Hindernis-Kreuzung

von Stefan Böger (23.04.2013)



#### Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- In jedem Quadrat weitere Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen
- Die Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

#### Ablauf

- A passt zu B und läuft seinem Abspiel nach.
- B nimmt jeweils in die Bewegung mit und dribbelt zur diagonal gegenüberliegenden Seite.
- Dabei müssen sie mindestens um 2 verschiedene Hütchen dribbeln.

#### Variationen

- Nur 1 oder jeweils 3 verschiedene Hütchen umdribbeln.
- Die Hütchen jeweils vollständig umdribbeln.
- Als Trainer verschiedene Finten aufrufen, die die Spieler nach dem Umdribbeln der Hütchen ausführen müssen.

#### Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern nach dem gleichen Muster üben.
- Die Spieler B sollen mit möglichst vielen kleinen Tempowechsels um die Hütchen dribbeln.
- Das Zuspiel von A auf B sollte bewusst scharf und flach erfolgen.

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 derweil 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.