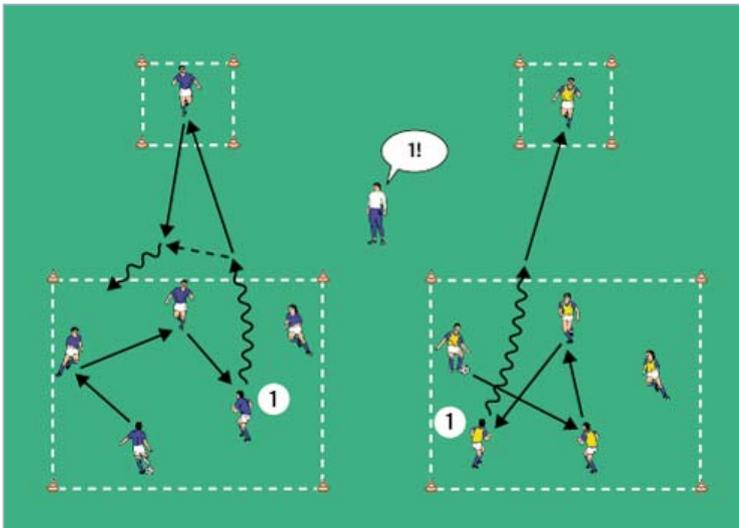


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Nummernkombination

von Frank Engel (07.05.2013)



Organisation

- 2 Felder mit je 1 kleinen und 1 großen Hütchenquadrat errichten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler, der sich im kleinen Quadrat aufstellt

Ablauf

- Die Mannschaften passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft einen Spieler auf.
- Daraufhin müssen die Teams so weiter kombinieren, dass die aufgerufenen Spieler das jeweils dritte folgende Zuspiel erhalten.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen zu ihrem Anspieler im kleinen Quadrat, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend dribbeln die aufgerufenen Spieler in ihr Feld zurück.
- Der Spieler, der das Feld zuerst wieder erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Spieler passen sich erneut in den eigenen Reihen zu, der Trainer ruft die nächsten Spieler auf usw.

Variationen

- Der Anspieler passt zu einem anderen Mitspieler ins Feld. Welche Gruppe kontrolliert das Zuspiel zuerst?
- Mit 2 Kontakten in den eigenen Reihen zupassen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Sollte die 'Dreierkombination' nach dem Trainerkommando nicht bei dem aufgerufenen Spieler enden, kann auch ein vierter Pass gespielt werden. Das jeweilige Team verliert so jedoch wertvolle Zeit.
- Als Trainer gegebenenfalls zunächst eine kleine allgemeine Aufwärmphase durchführen (z. B. Lauf-ABC), damit die Spieler auf den Wettbewerb vorbereitet sind.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

Sommerzeit ist Turnierzeit, deshalb wird auch nach der regulären Punktspielrunde ‚weitergekickt‘. Doch hinter einem gut organisiertem Turnier steckt jede Menge Planung. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in unserem Themenschwerpunkt des Monats Mai auf Training & Wissen online einige Best-practice-Beispiele herausgesucht. Des Weiteren finden Sie ein Interview sowie zahlreiche Downloads, Hilfen und Turnierpläne. Natürlich wollen wir auch von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Turniere organisieren! Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.