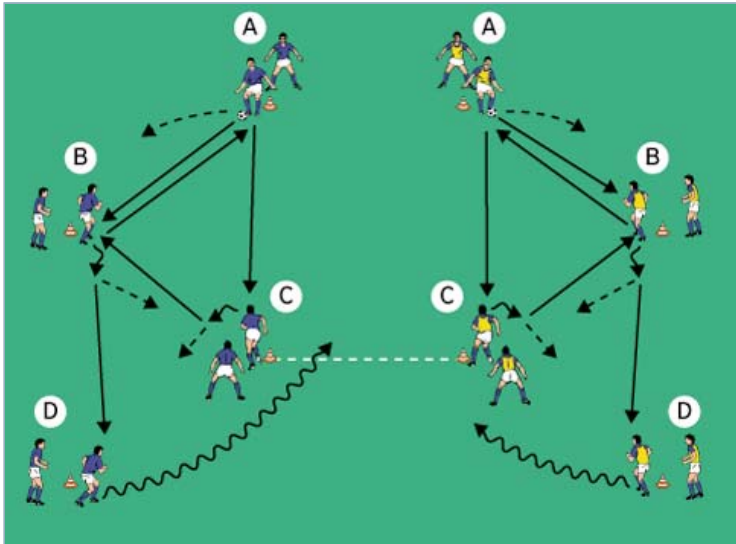


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Wettkampf

von Frank Engel (10.09.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den beiden Parcours eine Dribbellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und den Parcours zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- A leitet weiter auf C, der auf B ablegt.
- B passt anschließend auf D, der in die Bewegung mitnimmt und über die Ziellinie dribbelt.
- Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Alle Spieler rücken je eine Position weiter.

Variationen

- Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf einer Finte. Die Spieler von D müssen diese Finte in ihr Dribbling einbauen, bevor sie über die Hütchenlinie dribbeln.
- Die Passfolge variieren.

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler den Ablauf kennen, können sie sofort mit hohem Tempo agieren. Dies ist nun von großer Bedeutung, da durch den Wettkampf ein gewisser Zeitdruck erzeugt wird.
- Nach jedem kompletten Durchgang die Reihenfolge im Team verändern, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.

Im TWO-Themenschwerpunkt September zum Thema 'Ehrenamt' gibt Experte Prof. Dr. Sebastian Braun einen Überblick über seine Forschungsergebnisse seit dem Amateurfußballkongress im Februar 2012. Wir erläutern den Begriff „Neues Ehrenamt“ und geben zahlreiche konkrete Tipps – beispielsweise wie Sie neue Mitarbeiter für ein Ehrenamt begeistern und an Ihren Verein binden können. Sehen Sie zudem, wie sich die Nationalspieler Julian Draxler, André Schürrle und Marc-André ter Stegen als Ehrenamtler machen!