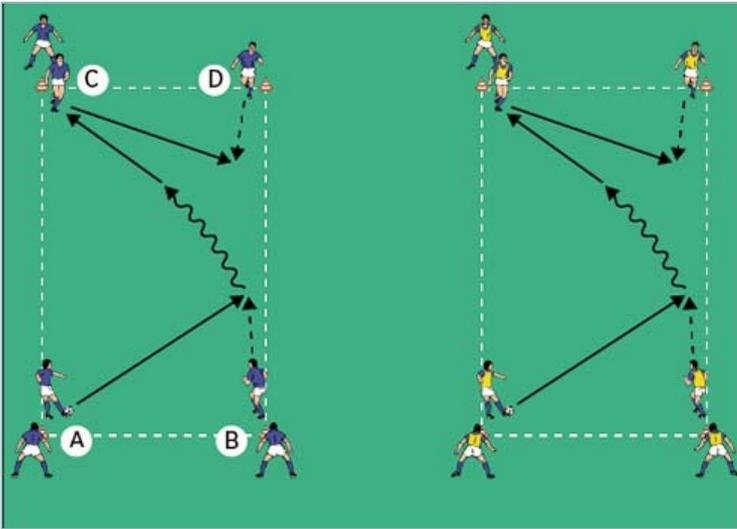




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Schnelles Abkappen

von Stefan Böger (08.10.2013)



Organisation

- 2 Rechtecke markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt in den Lauf von B, der in die Bewegung mitnimmt und nach einem kurzen Dribbling auf C weiterleitet.
- C spielt möglichst direkt in den Lauf von D, der das Zuspiel kontrolliert und zurück zu A passt.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- B und D bauen je eine Finte in ihr Dribbling ein.
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine technisch saubere Ausführung aller Aktionen achten.
- Mit zunehmender Übungsdauer das Spieltempo kontinuierlich steigern.
- Darauf achten, dass B und D die Zuspiele mit einer deutlichen Kappbewegung nach innen mitnehmen!

Kindertraining ist kein 'Erwachsenentraining light'. Kindertraining ist eine eigene 'Disziplin'. Jeder Jahrgang hat seine Besonderheiten, Entwicklungs- und Betreuungsmerkmale, auf die man Rücksicht nehmen sollte. Dafür muss man diese Merkmale jedoch zunächst einmal kennen. Besonders die Jüngsten unterscheiden sich sehr in puncto Interessen und Verhalten. Deshalb widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Oktober 2013 auf Training & Wissen online den Bambini und stellt diese Altersklasse näher vor.