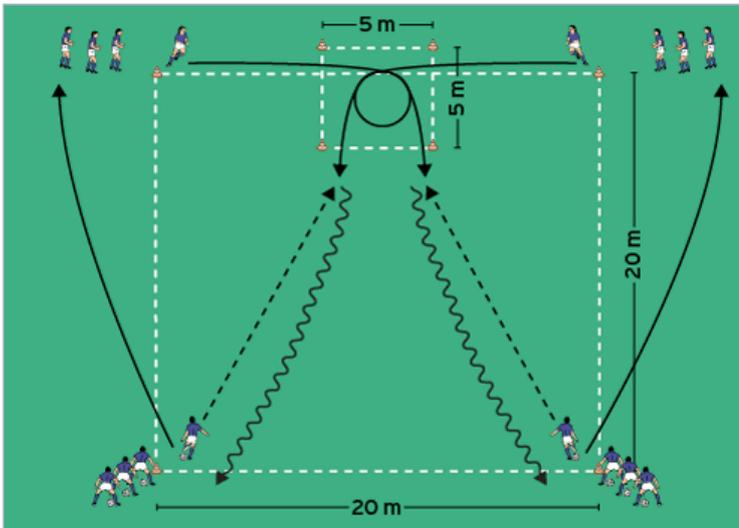




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Aufwärm-Feld

von Klaus Pabst (08.05.2012)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Seitenlinie ein weiteres 5 x 5 Meter großes Feld errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen des großen Feldes verteilen
- Die dem kleinen Feld gegenüberstehenden Spieler haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig in das kleine Feld, umlaufen sich und fordern ein Zuspiel vom Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen an und mit.
- Die Passgeber laufen zum gegenüberliegenden Hütchen und stellen sich dort wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vorderleute die Zuspiele kontrolliert haben.

Variationen

- Die Passempfänger umlaufen sich mit Schulterkontakt.
- Sie haken sich beim Umlaufen gegenseitig in den Armen ein.
- Die Spieler umlaufen sich vorwärts/seitwärts/rückwärts, ohne dabei die Blickrichtung zu verändern.
- Als Zuspieler die Bälle hoch zuwerfen.
- Per Torwartabschlag aus der Hand hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ablauf zunächst erleichtern und jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- Später sollen sich die Spieler selbst abstimmen und so möglichst gleichzeitig starten.
- Die Zuspiele mit einem deutlichen Zeichen oder einem lauten Zuruf fordern und aktiv entgegenstarten.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an training-wissen@dfb.de.