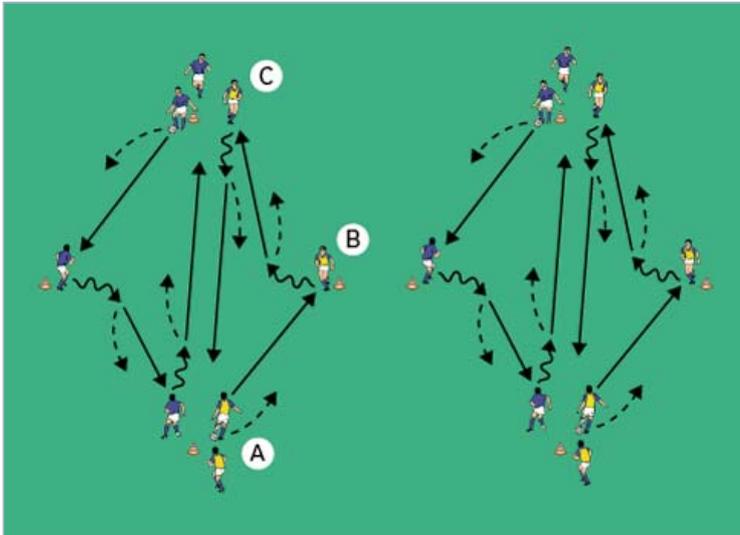


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Schärfen-Variation

von Mario Vossen (11.09.2012)



### Organisation

- 2 Rauten errichten
- 4 Gruppen bilden
- Pro Gruppe 1 Ball

### Ablauf

- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- A passt auf B, der in die Bewegung mitnimmt und weiter auf C spielt.
- C passt anschließend nach einem kurzen Dribbling auf A zurück.
- Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

### Variationen

- B und C dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Spielrichtung wechseln.

### Tipps und Korrekturen

- In der vorgestellten Übungsform sollen die Spieler eigenständig die Passschärfe zum Mitspieler variieren.
- Dabei stets darauf achten, dass alle Spieler präzise in den Fuß des Mitspielers zupassen.
- Der Schwierigkeitsgrad der Ballkontrolle variiert je nach Zuspiel.
- Die Spieler sollen versuchen, den Ball möglichst nicht zur Ruhe kommen zu lassen.
- Die Zuspiele darüber hinaus jeweils in einer offenen Grundstellung an- und mitnehmen.

Wie organisiere ich ein Schnuppertraining? Welche Inhalte bieten sich an? Kann ich über ein Schnuppertraining auch Trainer dazugewinnen? Antworten auf diese Fragen bietet unser Themenschwerpunkt im September 2012. Außerdem gibt es Checklisten und Trainingseinheiten zum Download sowie ein Interview mit DFB-Trainer Paul Schomann. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Organisieren eines Schnuppertrainings' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).