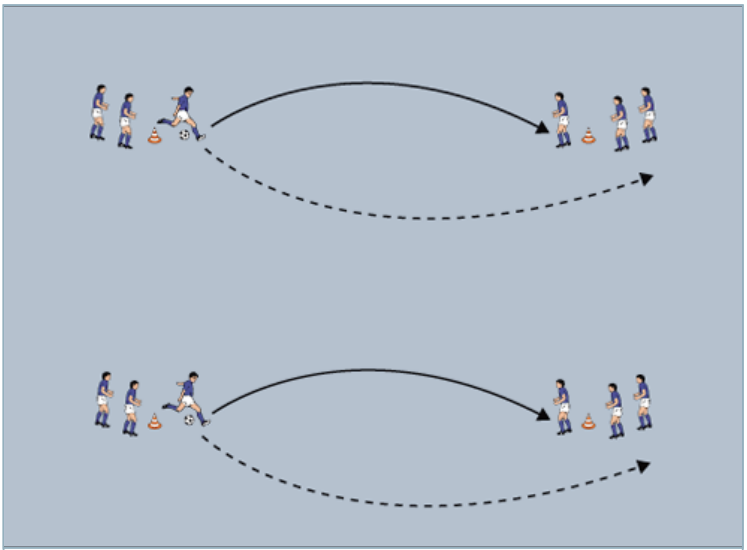
F- UND E-JUNIOREN
AUFWÄRMEN 1: Volley-Zuspiele

von Jörg Daniel (02.01.2013)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer spielen per Volleyschuss aus der Hand zum jeweils ersten Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger fangen die Bälle und spielen ebenfalls per Volleyschuss zum jeweils nächsten Spieler an den gegenüberliegenden Hütchen usw.

Variationen

- Per Volleyschuss mit dem Vollspann bzw. der Innenseite zuspielen.
- Mit 2 Kontakten oder im Direktspiel flach zupassen.
- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Nach dem Abspiel stellen sich die Spieler am eigenen Hütchen wieder an.
- Nach dem Abspiel laufen die Spieler zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.
- Jeder Spieler hat zusätzlich 1 eigenen Ball, mit dem er nach dem Abspiel zum entsprechenden Eckhütchen dribbelt.

Tipps und Korrekturen

- Um die Laufwege kennenzulernen, die Bälle bei jeder Übung zunächst zuwerfen lassen.
- Zielgenau zum Mitspieler zuspielen, so dass dieser den Ball sicher fangen kann.
- Falls vorhanden, die Spieler auch mit Mini-, Plastik- oder Softbällen spielen lassen.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2013