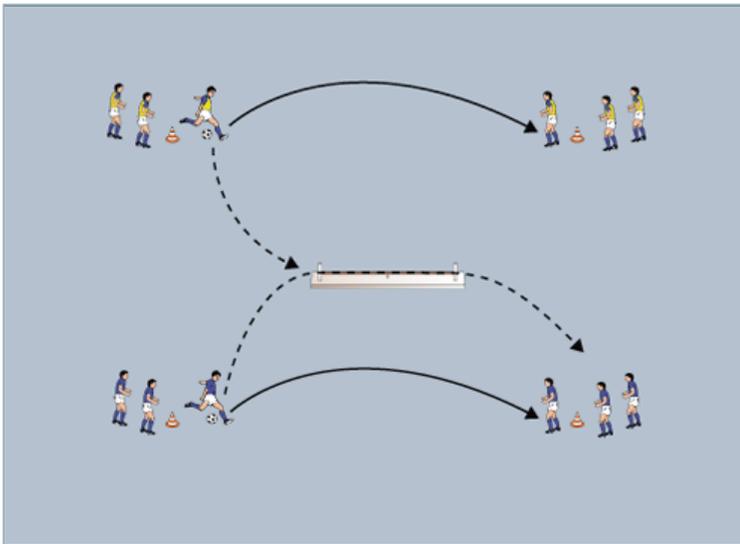




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Volley-Zuspiele und Koordination

von Jörg Daniel (02.01.2013)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Mittig zwischen den Hütchen eine umgekippte Langbank aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils an 2 gegenüberliegenden Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer spielen per Volleyschuss aus der Hand zum gegenüberstehenden Mitspieler.
- Dann laufen sie ihrem Abspiel nach, indem sie über die umgekippte Langbank balancieren.
- Der Mitspieler fängt den Ball, spielt zurück und balanciert ebenfalls zur gegenüberliegenden Seite usw.
- Kann ein Spieler den Ball nicht fangen oder berührt ein Spieler beim Balancieren über die umgekippte Langbank den Boden, so erhält das jeweils andere Team 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

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 balancieren die Spieler über die umgekippte Langbank und stellen sich dann am eigenen Hütchen wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Um das Balancieren zu erleichtern, die Langbank gegebenenfalls aufstellen und die Spieler über die Sitzfläche laufen lassen. Treffen sich 2 Spieler auf dieser Langbank, müssen sie einander ausweichen. Alternativ für jede Gruppe eine Langbank aufstellen.
- 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.