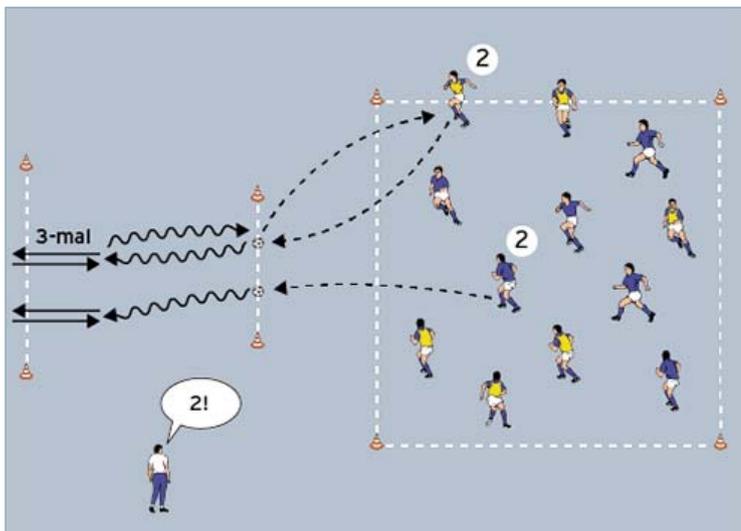




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Wandspiel-Fangen

von Frank Engel (14.01.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich eine Startlinie außerhalb des Feldes markieren und 2 Bälle darauf bereitlegen

Ablauf

- Die Spieler laufen frei durch das Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen zu den Bällen, dribbeln in Richtung Wand und passen 3-mal dagegen.
- Anschließend dribbeln sie zur Startlinie zurück, legen den Ball dort wieder ab und laufen ins Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder ins Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Im Direktspiel gegen die Wand passen.
- Mit genau 2 Kontakten gegen die Wand passen (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Nach 2 kompletten Durchgängen die Spielerpaare wechseln.

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 TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.