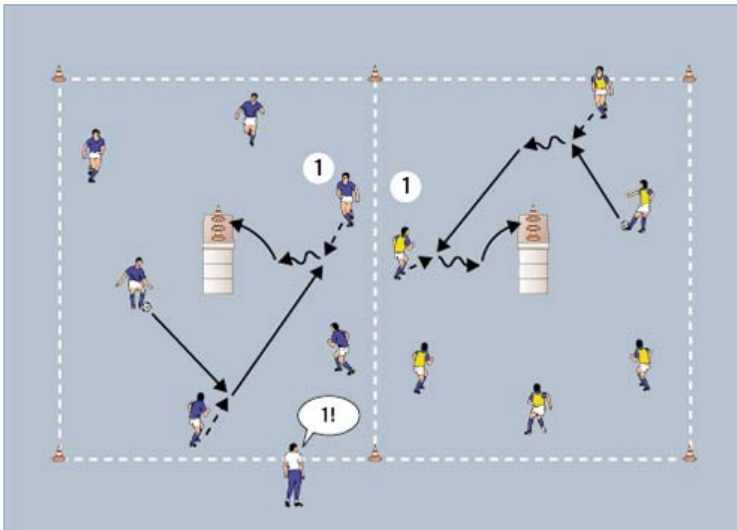


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Hütchentreffer

von Mario Vossen (15.01.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich auf den Turnkästen je 3 große Hütchen aufstellen

Ablauf

- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft in eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die Teams passen jeweils schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler.
- Diese versuchen, aus dem Dribbling ein Hütchen vom eigenen Kasten zu schießen.
- Welche Mannschaft schießt zuerst alle 3 Hütchen vom Kasten?

Variationen

- Der Trainer gibt die Zahlen durch kleine Rechenaufgaben vor.
- Jeder aufgerufene Spieler hat 2 Versuche.
- Verfehlt ein Spieler das Ziel, so muss er anschließend um eines der Eckhütchen sprinten.
- Die Spieler müssen sich in vorgegebener Reihenfolge zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Pro Durchgang kann nur ein Hütchen vom Kasten geschossen werden.
- Die Spieler sollen möglichst jeweils das komplette Feld besetzen, so dass eine ausreichende Passdistanz garantiert ist.

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.