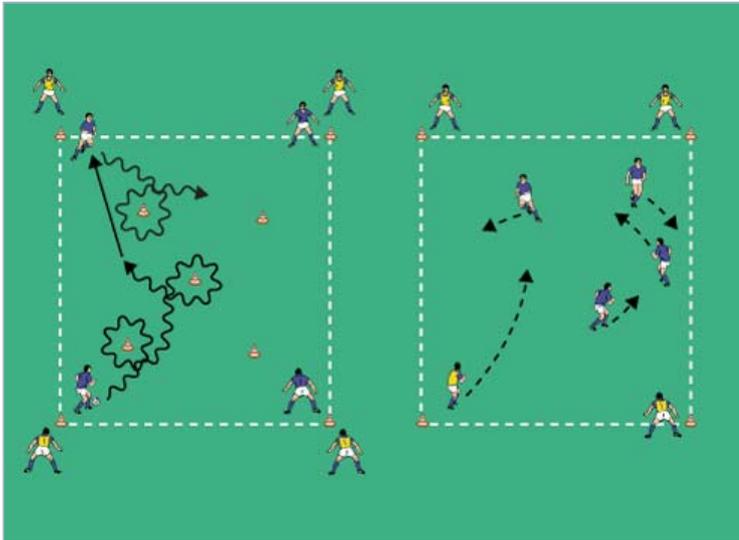


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2:

### 'Stoppuhr'-Fangen

von Stefan Böger (23.04.2013)



#### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Hütchen in einem der Felder entfernen
- Gelb übernimmt zunächst die Fängeraufgabe
- Je 1 Spieler an den Eckhütchen des Feldes ohne Innenhütchen postieren
- 4 Läufer von Blau stellen sich im Feld auf
- Die anderen Spieler von Blau als 'menschliche Stoppuhr' an den Eckhütchen des anderen Feldes postieren
- 1 Spieler hat 1 Ball

#### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando läuft der erste Fänger ins Feld und versucht, einen Spieler von Blau abzuschlagen.
- Gelingt dies, so klatscht er den jeweils nächsten Fänger ab, der ebenfalls ins Feld startet.
- Gleichzeitig startet der erste Ballbesitzer von Blau ins andere Feld umdribbelt vollständig zwei innere Hütchen und passt im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet.
- Jeder Durchgang dauert so lange, bis alle Spieler von Blau ihre Dribbelaufgaben in Feld 1 erfüllt haben.
- Anschließend wechseln beide Teams die Positionen und Aufgaben.

#### Variationen

- Die Reihenfolge der Fänger variieren.
- Die 'Stoppuhr'-Spieler müssen nur jeweils 1 Hütchen umdribbeln. Dabei dürfen die Spieler jedoch kein Hütchen doppelt umdribbeln.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Aktion der 'Stoppuhr'-Spieler ist beendet, nachdem der letzte Spieler nach Umdribbeln des letzten Hütchens zum Startspieler zurückgepasst hat.
- Nach einem Durchgang tauschen die Spieler in den jeweiligen Feldern die Aufgaben. Nach 2 Durchgängen die Felder tauschen.
- Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte gewonnen?

Im Themenschwerpunkt des Monats April auf Training & Wissen online widmen wir uns dem Torhütertraining. Altersgerechte Übungen für Ihre Junioren-Torhüter warten auf Sie. Dabei stellen wir Ihnen sowohl verschiedene Einzelübungen vor und verdeutlichen auch, wie Sie Ihre Keeper ins Mannschaftstraining integrieren können. Außerdem haben wir ein Interview mit Andreas Köpke geführt, der seine Übungen zusätzlich im Video präsentiert. Auf das Highlight unseres Themenschwerpunktes, das voraussichtlich Mitte April erscheint, können Sie sich derweil schon jetzt freuen: Zwei exklusive Online-Seminare für das Torhütertraining runden unser Angebot dann ab. Gerne können Sie uns auch von Ihren Erfahrungen mit dem Torhütertraining berichten.