



## B- UND A-JUNIOREN

# AUFWÄRMEN 1: Ballmitnahme in die Vorwärtsbewegung

von Ralf Peter (22.10.2013)



### Organisation

- An den beiden Strafraumecken und vor dem Strafraum 3 rautenförmige Felder errichten
- Im Halbkreis vor dem Strafraum 3 Hütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jede Gruppe stellt 1 Spieler, der sich am jeweils gegenüberliegenden Positionshütchen aufstellt

### Ablauf

- Die Spieler in den Rauten dribbeln frei durcheinander.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler passen zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen und laufen ihren Abspielen nach.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und dribbeln zurück ins Feld.

### Variationen

- Die Passempfänger dribbeln jeweils in eine der beiden anderen Rauten.
- Der Passgeber läuft nach seinem Abspiel auf den Ballbesitzer zu. Dieser versucht, den Spieler mit einer Finte auszuspielen.
- Nur mit 1 Ball pro Raute spielen. Die Spieler in den Feldern passen sich in den eigenen Reihen zu. Auf das Trainerkommando spielen sie schnell zum aufgerufenen Spieler, der auf den Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen weiterleitet.

### Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling auf eine enge Ballführung achten!
- Beidfüßigkeit fordern!
- 'Stramm' in den Fuß der Mitspieler zuspielen.
- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen nach einem Blickkontakt zum Passgeber mit einer Bewegungsfinte aktiv entgegenstarten.

Kindertraining ist kein 'Erwachsenentraining light'. Kindertraining ist eine eigene 'Disziplin'. Jeder Jahrgang hat seine Besonderheiten, Entwicklungs- und Betreuungsmerkmale, auf die man Rücksicht nehmen sollte. Dafür muss man diese Merkmale jedoch zunächst einmal kennen. Besonders die Jüngsten unterscheiden sich sehr in puncto Interessen und Verhalten. Deshalb widmet sich der Themenschwerpunkt des Monats Oktober 2013 auf Training & Wissen online den Bambini und stellt diese Altersklasse näher vor.