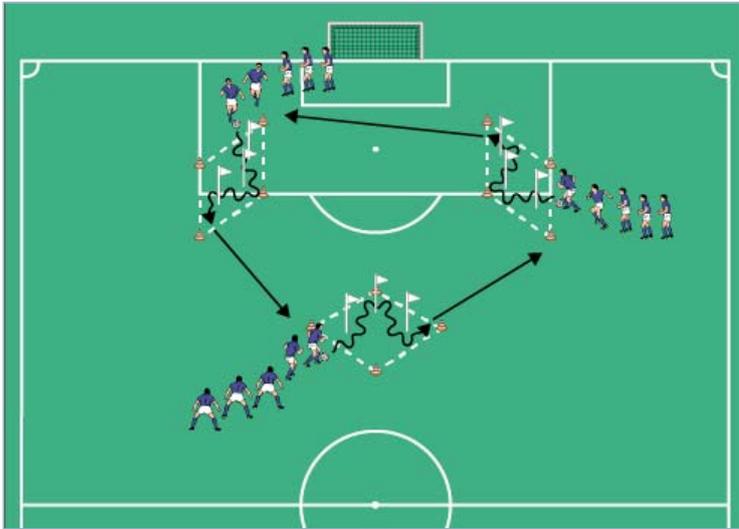




B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Ballmitnahme in die seitliche Bewegung

von Ralf Peter (22.10.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Positionshütchen an der Strafraumgrenze entfernen
- In den Rauten versetzt je 3 Stangen aufbauen
- Die Spieler gleichmäßig an den Rauten verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig die Rauten und umdribbeln die Stangen.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler an der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Raute, der ins Feld an- und mitnimmt usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Spielrichtung wechseln: Im Uhrzeigersinn von Raute zu Raute passen.
- Den Zuspielen deutlich entgegenstarten und deutlich außerhalb der Raute kontrollieren. Erst dann mit einer engen Kappbewegung in die Raute dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele körpernah mit der Innenseite an- und mitnehmen!
- 'Stramme' und präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Als Passgeber und -empfänger Blickkontakt vor dem Abspiel schaffen.

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.