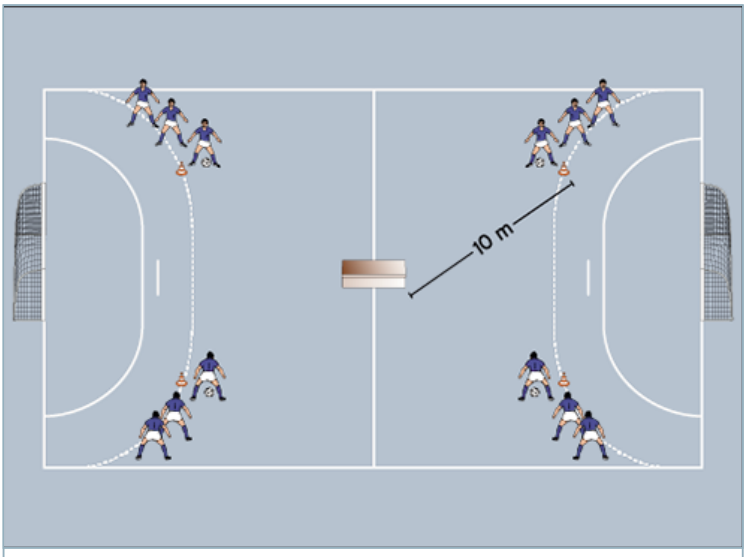
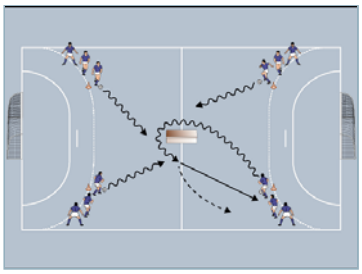
F- UND E-JUNIOREN
AUFWÄRMEN 1:
Zentrales Turnkasten-Oberteil

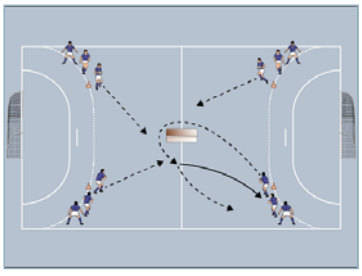
von Paul Schomann (31.12.2013)



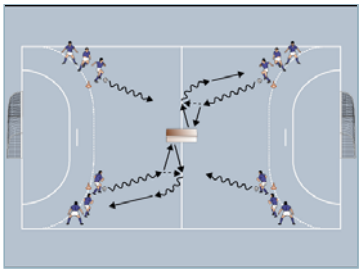
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- In der Mitte der Halle 1 Turnkasten-Oberteil aufstellen
- Im Abstand von 10 Metern auf den Seiten neben dem Turnkasten-Oberteil 4 Starthütchen markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das Turnkasten-Oberteil von rechts und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück.
- Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit, umdribbeln ebenfalls das Turnkasten-Oberteil usw.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt tragen die Spieler den Ball in der Hand und spielen per Volleyschuss aus der Hand zum jeweils nächsten Mitspieler zurück.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen die Ballbesitzer einen 'Doppelpass' mit dem Turnkasten-Oberteil und passen dann zum jeweils nächsten Mitspieler zurück.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen immer möglichst gleichzeitig starten. Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Am Turnkasten-Oberteil den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße mit anderen Spielern zu vermeiden.
- Gegebenenfalls einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

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.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2013