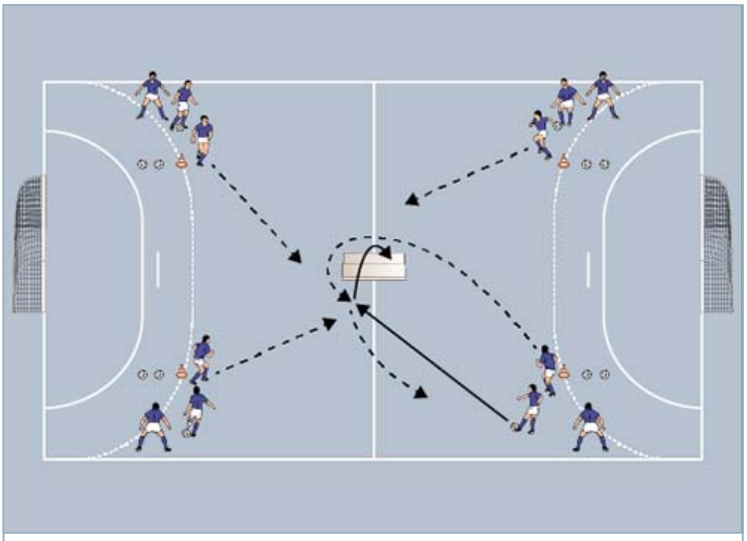
F- UND E-JUNIOREN
AUFWÄRMEN 2:
Gedrehtes Turnkasten-Oberteil

von Paul Schomann (31.12.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Turnkasten-Oberteil umdrehen
- An jedem Hütchen 3 Bälle bereitlegen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umlaufen die jeweils ersten Spieler das Turnkasten-Oberteil und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler ihrer Gruppe.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele, legen die Bälle ins Turnkasten-Oberteil und laufen zum Starthütchen zurück.
- Hat eine Gruppe alle Bälle im Turnkasten-Oberteil abgelegt, so starten die jeweils ersten Spieler erneut, nehmen einen Ball aus dem Oberteil, passen zum eigenen Starthütchen zurück usw.
- Welche Gruppe hat zuerst wieder alle Bälle am Starthütchen gesammelt?

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 3 Durchgänge?
- Nur mit rechts/links zupassen.
- Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen des Turnkasten-Oberteils im Raum orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Die Passempfänger müssen die Zuspiele zunächst mit dem Fuß kontrollieren, ehe sie die Bälle aufheben und in den Kasten legen dürfen.

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