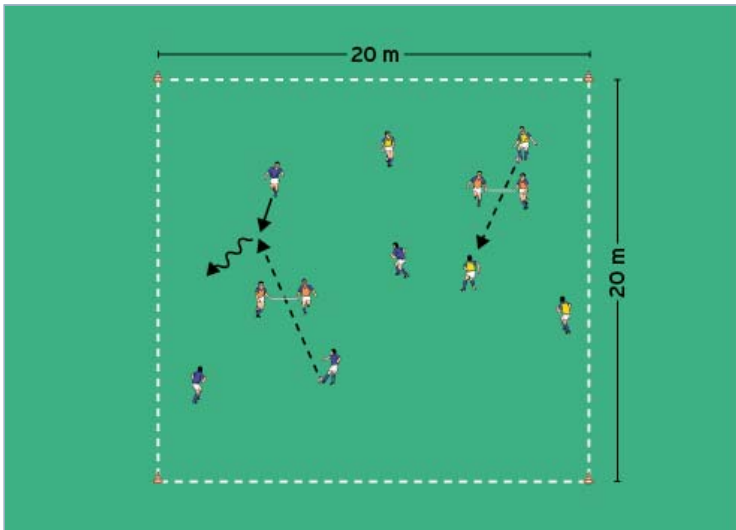




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Bewegliche Tore

von Jörg Daniel (24.04.2012)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 3 Mannschaften einteilen
- Die Spieler einer Mannschaft halten jeweils paarweise eine Stange in der Hand und bilden so bewegliche Tore
- Die beiden anderen Teams haben je 1 Ball

Ablauf

- Die beiden Mannschaften mit Ball versuchen, jeweils im Zusammenspiel bei den beweglichen Toren möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Die Spieler, die ein bewegliches Tor bilden, versuchen, sich so im Feld zu bewegen, dass möglichst wenige Treffer erzielt werden können.
- Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Nur mit rechts/links durch die beweglichen Tore passen bzw. schießen.
- Die Spieler werfen sich zu und versuchen, die Bälle durch die beweglichen Tore zu rollen.
- Ein gültiger Treffer kann nur erzielt werden, wenn ein Mitspieler durch das bewegliche Tor angespielt wird.
- Jedes Team passt sich mit 2 Bällen gleichzeitig zu.
- Gegnerische Bälle dürfen abgewehrt und aus dem Feld gespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Ins Aus gespielte Bälle können von den Spielern schnell wieder eingedribbelt werden.
- Die Spieler, die die beweglichen Tore bilden, müssen die Stangen jeweils an den äußeren Enden fassen.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören - so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind - Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.