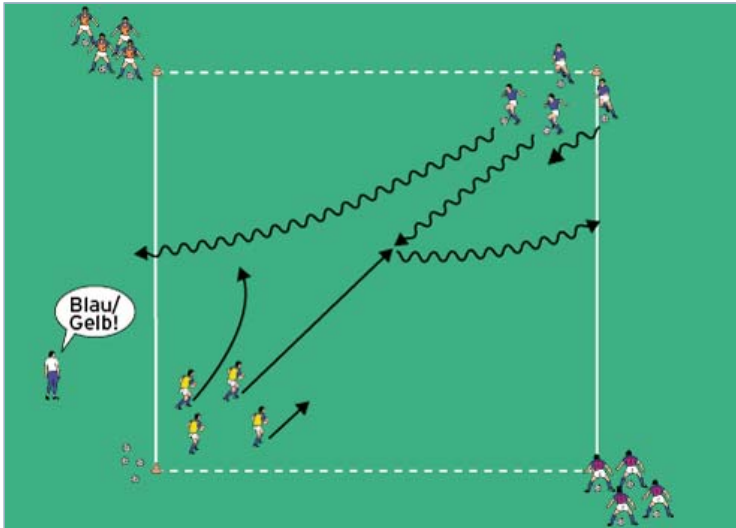




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Zweikampf-Feld

von Klaus Pabst (08.05.2012)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 2 gegenüberliegende Grundlinien als Dribbellinien markieren
- 4 Mannschaften einteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Jedes Team an einem Hütchen postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Mannschaften aufruft.
- Die Spieler der zuerst aufgerufenen Mannschaft dribbeln als Angreifer ins Feld und versuchen, die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln.
- Die Spieler der zuletzt aufgerufenen Mannschaft laufen als Verteidiger ins Feld und versuchen, die Bälle zu erobern.
- Gelingt dies, so kontern sie auf die gegenüberliegende Grundlinie.
- Jedes Überdribbeln der gegnerischen Grundlinie ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Mit nur 2 Bällen ins Feld dribbeln.
- Mit nur 1 Ball ins Feld dribbeln.
- Die zuerst aufgerufene Mannschaft dribbelt ins Feld, passt zum jeweils anderen Team und wird Verteidiger.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis alle Bälle verspielt wurden.
- Sobald ein Spieler seinen Ball verloren hat, kann er im Kombinationsspiel mit seinen Mitspielern weiterspielen.
- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger agieren.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an training-wissen@dfb.de.