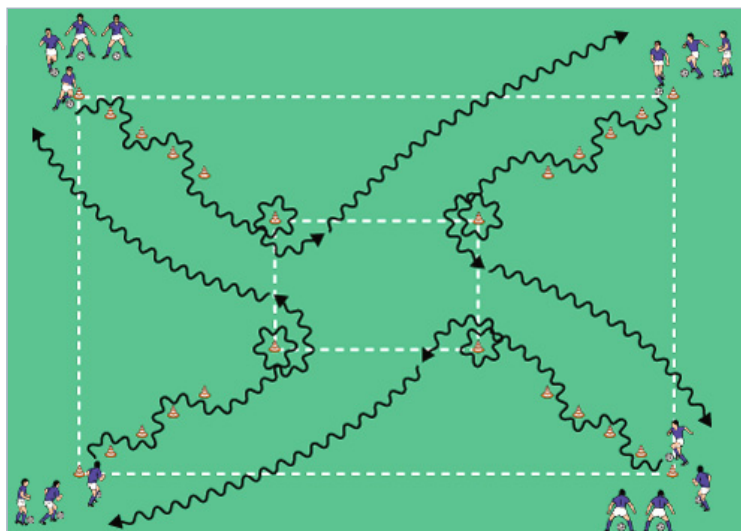


AUFWÄRMEN 2: 4-Zonen-Spiel II

von Armin Friedrich (26.02.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich in den Ecken des großen Feldes mit jeweils 4 weiteren Hütchen Slalomparcours errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zunächst durch die Slalomparcours und dann mit einer Temposteigerung um das Eckhütchen des mittleren Feldes.
- Anschließend dribbeln sie im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Slalomparcours und stellen sich dort wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner die inneren Eckhütchen umdribbelt haben.

Variationen

- Nur die jeweils ersten Spieler haben Bälle. Nach dem Umdribbeln des inneren Eckhütchens passen sie zum jeweils nächsten Spieler am im Uhrzeigersinn nächsten Slalomparcours und laufen ihrem Abspiel nach.
- Vor den Innenhütchen eine beliebige Finte durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Im Slalomparcours auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- Das Dribbeltempo nach dem Umdribbeln des Slalomparcours steigern. Dabei den Ball jeweils leicht vorspielen.
- Mit kleinen Kappbewegungen (Innen-/Außenseite) möglichst eng um die inneren Eckhütchen dribbeln.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.