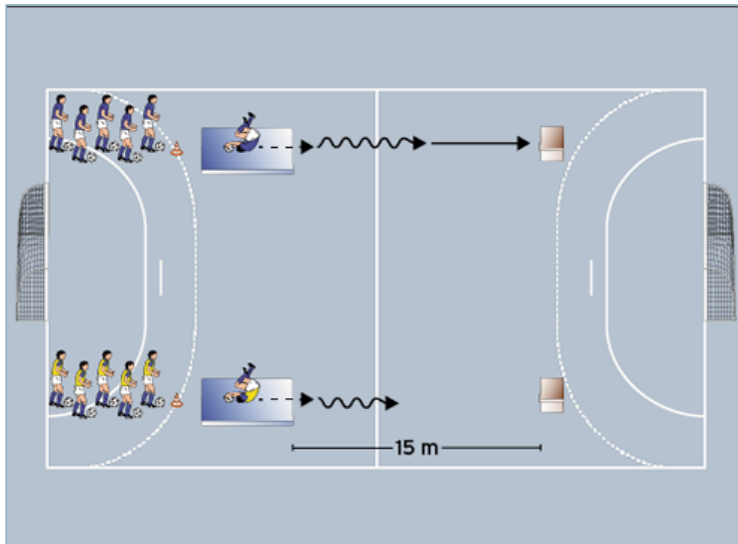




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Fußball-Turnen II

von Jörg Daniel (25.02.2014)



Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen 1 Turnmatte auslegen
- 15 Meter davor je 1 Kleinkasten als Tor errichten
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler, führen mit dem Ball in der Hand eine Rolle auf der Turnmatte aus, dribbeln zum Kleinkasten und passen dagegen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der den Kasten zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Den Ball mit der Hand über die Turnmatte rollen.
- Mit einem Pass an der Turnmatte vorbeispielen.

Tipps und Korrekturen

- Aus verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Turnmatte starten (z. B. im Sitz, Langsitz, Schneidersitz, Kniestand, Liegestützposition usw.). Dabei möglichst ohne Armeinsatz aufstehen.
- Vorhandene Linien auf dem Hallenboden (z. B. den Handball-Wurfkreis) als Passgrenzen nutzen, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- Als Trainer mittig zwischen den Starthütchen postieren und das Spielergebnis jeweils laut mitzählen.

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 trainingwissen@dfb.de.