

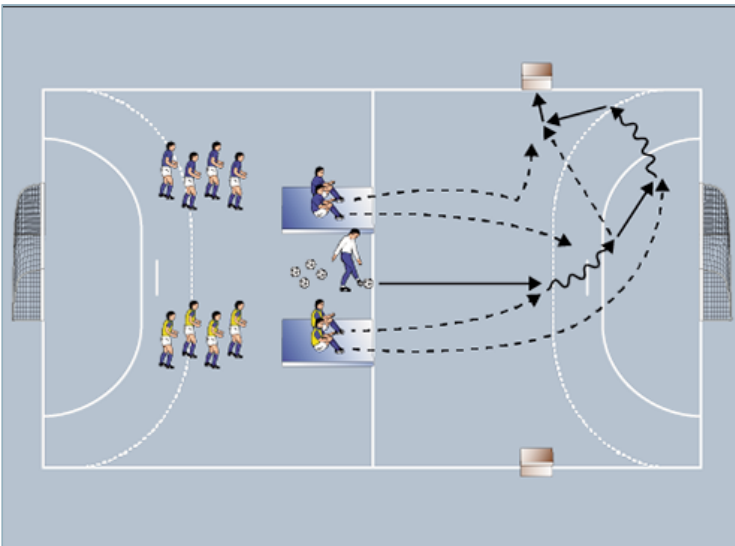


## F- UND E-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 2:

# Fußball-Turnen und 2 gegen 2

von Jörg Daniel (25.02.2014)



#### Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams von zuvor weiter verwenden
- Die Kästen seitlich an der Hallenwand postieren
- Die jeweils ersten beiden Spieler sitzen auf der Matte
- Der Trainer postiert sich mit Bällen mittig zwischen den Turnmatten

#### Ablauf

- Der Trainer spielt neutral ins Feld.
- Daraufhin stehen die Spieler ohne Arm-einsatz auf, laufen ins Feld und spielen im 2 gegen 2 auf die Kleinkästen.
- Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

#### Variationen

- Die Spieler starten aus dem Schneidersitz, Langsitz, Kniestand mit bzw. ohne Arm-einsatz.
- Die Spieler starten aus der Bauch-/Rückenlage mit bzw. ohne Armeinsatz.

#### Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Darauf achten, dass die Spieler das Feld nach jedem Durchgang zügig verlassen und die verspielten Bälle einsammeln.

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](mailto:trainingwissen@dfb.de).