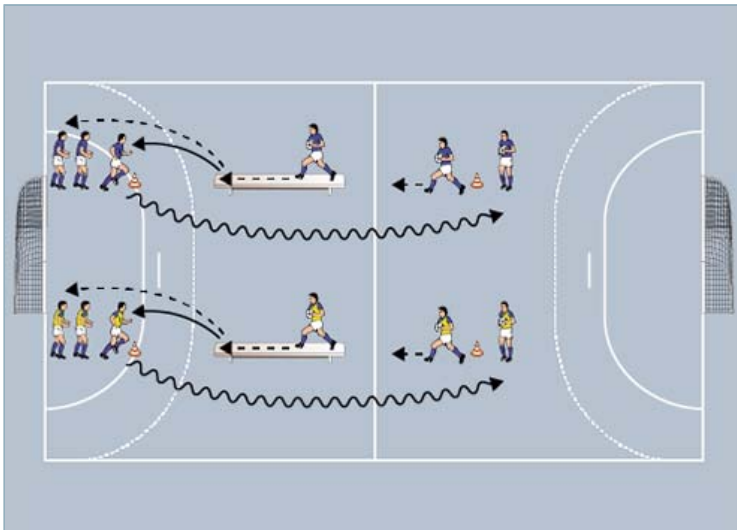




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Langbank-Ballkontrolle

von Klaus Pabst (11.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden
- Hinter jeder Langbank 1 zusätzliches Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer überlaufen die Langbank mit den Bällen in der Hand und übergeben diese an die Mitspieler auf der jeweils anderen Seite.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln außen herum zur anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Die Spieler werfen sich die Bälle zu.
- Über die Langbänke prellen bzw. rollen

Tipps und Korrekturen

- Auf eine saubere Ballübergabe achten.
- Auf Beidseitigkeit achten: Mit beiden Händen prellen bzw. mit beiden Füßen 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 trainingwissen@dfb.de.