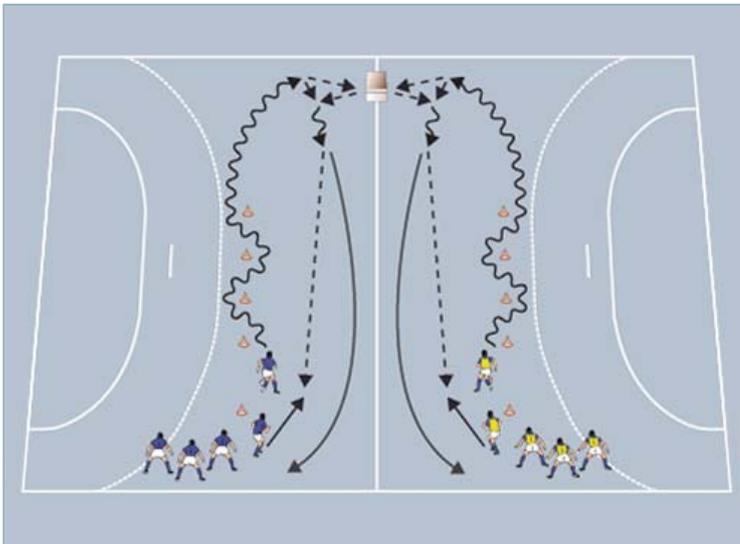


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Jörg Daniel (17.01.2012)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen 1 Hütchenslalom markieren (Hütchenabstand: jeweils 1,5 Meter)
- In einem Abstand von 5 Metern hinter den Slalomparcours mittig 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler an den beiden Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von beiden Starthütchen durchdribbeln den Hütchenslalom, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Kleinkasten und passen zurück zum jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen.
- Anschließend laufen sie zum Starthütchen zurück und stellen sich dort wieder an.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele sofort in den Hütchenslalom an und mit.

Variationen

- Den Ball per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zum Mitspieler zurückspielen.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Jede Gruppe hat 2 Bälle. Die ersten beiden Spieler jeder Gruppe starten direkt nacheinander.

Tipps und Korrekturen

- Präzision geht vor Tempo! Alle Übungen langsamer, aber dafür mit der korrekten Technik ausführen.
- Als Trainer mittig zwischen den Starthütchen oder am Kleinkasten postieren, um beide Gruppen gleichermaßen beobachten zu können.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.