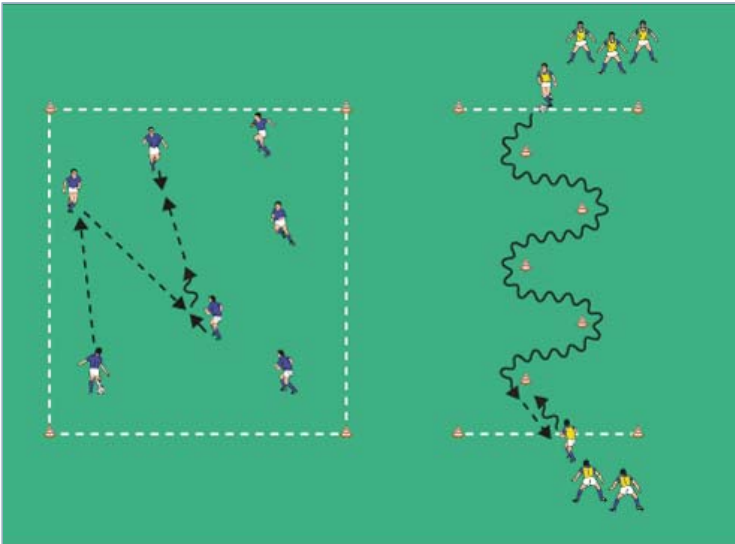




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Stoppuhr I

von Ralf Peter (28.02.2012)



Organisation

- 1 Bewegungsfeld und 1 Dribbelparcours mit 2 Ziellinien nebeneinander markieren
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Team mit 1 Ball im Bewegungsfeld postieren
- Das jeweils andere Team stellt sich gegenüber im Dribbelparcours auf, der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler im Bewegungsfeld in der Gruppe zu.
- Gleichzeitig dribbeln die Spieler des anderen Teams in einer Pendel-Staffel durch den Parcours und übergeben jeweils an den nächsten Mitspieler.
- Der Durchgang ist beendet, sobald alle Spieler zur jeweils gegenüberliegenden Seite gedribbelt sind.
- Wie viele Pässe spielte das Team im Bewegungsfeld in dieser Zeit in den eigenen Reihen?

Variationen

- Im Bewegungsfeld mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Der Ball darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Verlässt der Ball den Raum, so werden dem entsprechenden Team 2 Punkte abgezogen.

Tipps und Korrekturen

- Als Spieler im Bewegungsraum darauf achten, dass der Ball nicht zur Ruhe kommt.
- Zu Beginn können die Aktionen zur Erwärmung und zum Kennenlernen des Ablaufs im langsameren Tempo ablaufen. Anschließend startet der Trainer das Wettspiel.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln. Welche Mannschaft spielt mehr Pässe?

AMATEURFUSSBALL-KONGRESS 2012

Vom 23.02. bis zum 25.02.2012 findet der Amateurfußball-Kongress in Kassel statt. Auf Training & Wissen finden Sie dazu Artikel, Interviews und nützliche Tipps. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Amateurfußball-Kongress 2012“ an training-wissen@dfb.de.