

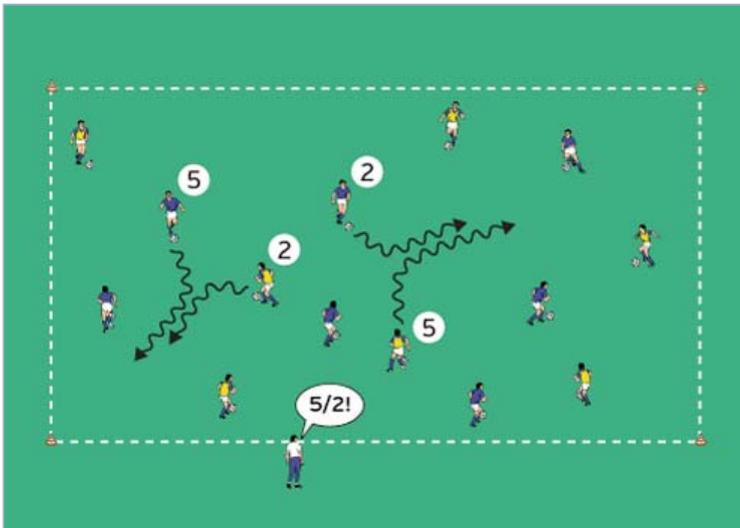


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Nummern-Schattendribbeln

von Mario Vossen (08.05.2012)



#### Organisation

- Einen Bewegungsraum markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

#### Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf.
- Die aufgerufenen Spieler gehen jeweils mannschaftsübergreifend paarweise zusammen.
- Die zuerst genannten Spieler führen jeweils frei wählbare Finten vor, die ihre Partner nachmachen müssen.

#### Variationen

- Die Paare jeweils innerhalb der eigenen Mannschaft bilden.
- Als Trainer die Finten fest vorgeben.
- Die Finte jeweils 1-mal zu beiden Seiten ausführen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen eigene Strategien entwickeln, wie sie schnellstmöglich als Paar zusammenfinden können.
- Die Spielerpaare sollen für jeweils 10 bis 15 Sekunden zusammenbleiben. Anschließend neue Spieler aufrufen.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnessstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitness-training' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).