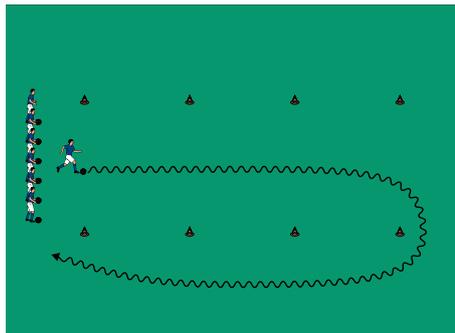
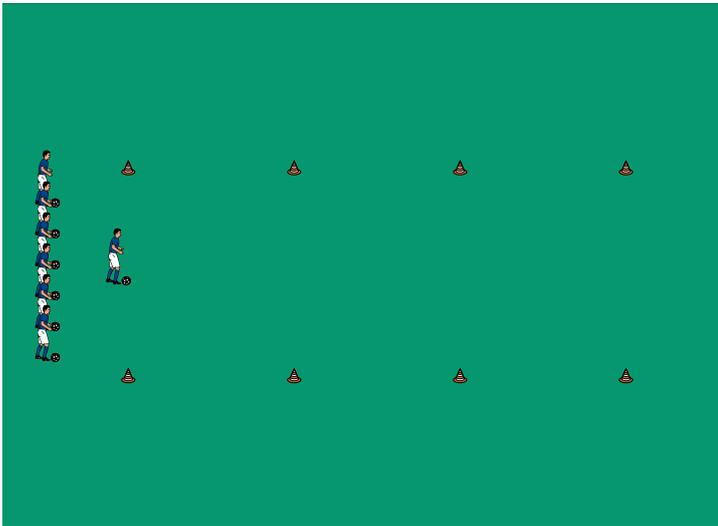
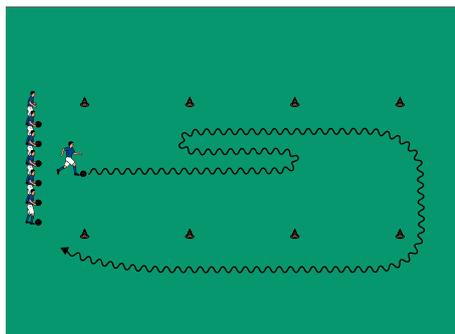


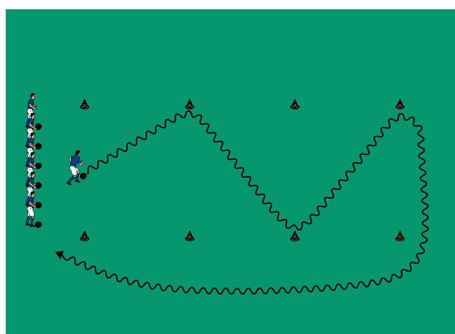
## F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

## GASSEN-DRIBBLING

### ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchen in einem Abstand von jeweils 10 Metern zueinander aufstellen, so dass sich eine Hütchengasse ergibt
- ▶ Die Spieler mit Bällen mittig vor der Hütchengasse postieren

### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln die Hütchengasse mit verschiedenen Dribbelaufgaben (z. B. rechter/-linker Fuß, Innen-/Außenseite, Fußwechsel, Sohle usw.).

### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler führen zwischen den mittleren Hütchen unterschiedliche Richtungswechsel aus (z. B. Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Kappen innen/außen usw.).

### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler dribbeln im Zick-Zack um die Hütchen und kappen innen/außen oder führen verschiedene Finten aus.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten, später die Spieler selbstständig entscheiden lassen.
- ▶ Die Hütchengasse kontrolliert mit vielen Kontakten durchdribbeln.
- ▶ Auf dem Rückweg außen an der Hütchengasse vorbeidribbeln.
- ▶ Bei allen Richtungswechseln und Finten den Ball mit einem Kontakt schnell in die neue Richtung mitnehmen.