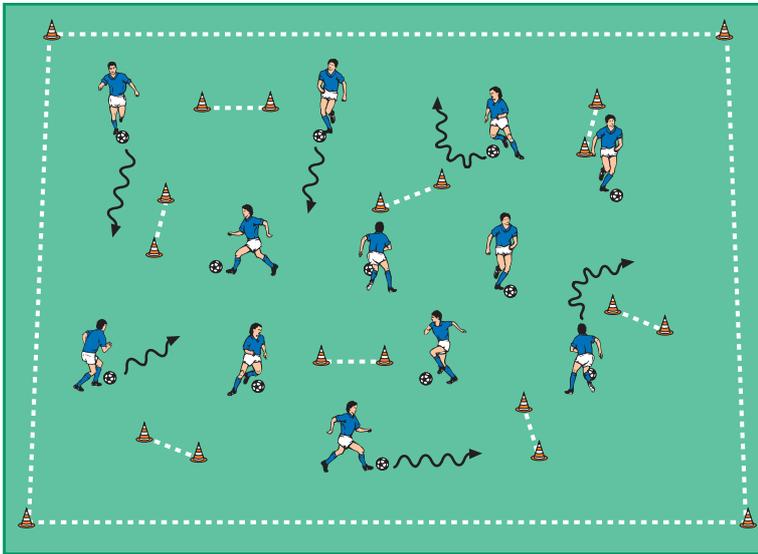


## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 1: Dribbling und Finten

von Horst Hrubesch (10.05.2005)



#### ORGANISATION

- Ein Übungsfeld markieren (etwa 15 x 20 Meter)
- Einige 1 Meter breite Hütchentore im Feld aufstellen
- Jeder Spieler mit Ball

#### ABLAUF

- Übung 1: Freies Dribbling im Übungsfeld.
- Übung 2: Die Hütchentore durchdribbeln.
- Übung 3: Ein Hütchentor andribbeln, 1 Meter davor den Ball durchs Hütchentor passen, außen am Hütchentor vorbeilaufen und den Ball wieder aufnehmen.
- Übung 4: Die Hütchen sind (unbewegliche) Gegenspieler. Andribbeln, Finte (Körpertäuschung, Schussfinte, Übersteiger) ausführen und mit einer Temposteigerung vorbei dribbeln.
- Übung 5: Ständig wechselnde Partner laufen aufeinander zu und dribbeln nach Ausführung einer Finte aneinander vorbei. Der Trainer gibt jeweils die Seite vor.

#### VARIATIONEN

- Nach der Finte abwechselnd an einem Hütchentor rechts oder links vorbei dribbeln.
- Nach Ausführung einer Finte Tempodribbling durch 2 Hütchentore.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Trainer oder ein befähigter Spieler machen die Finten vor der gesamten Gruppe vor, wenn bei vielen Spielern Fehler zu erkennen sind.
- Auf deutliche Körpertäuschungen achten.
- Einen erkennbaren Tempowechsel nach Ausführung der Finten fordern.
- Die Täuschungen möglichst zu beiden Seiten ausführen.
- Vor Übergang zu Aufwärmen 2 eine Dehnphase durchführen.