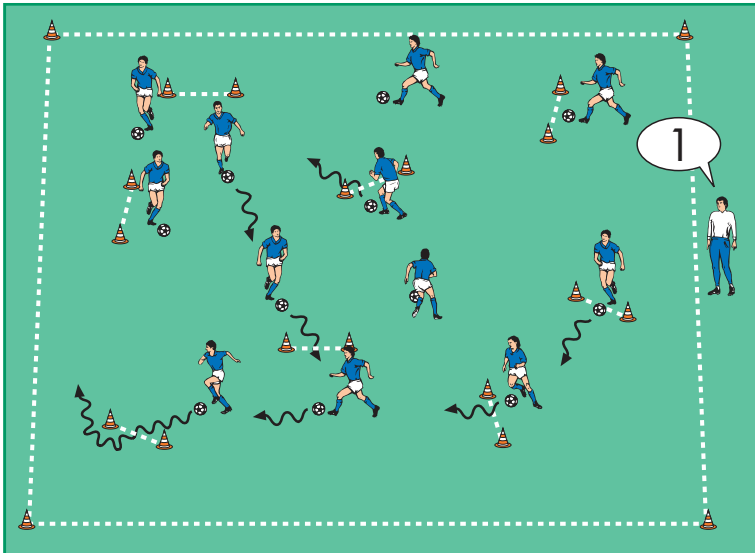


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Toredribbling

von Horst Hrubesch (10.05.2005)



ORGANISATION

- Das Feld aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler bilden Paare und jeder Spieler erhält eine Nummer (1 oder 2)
- Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF

- Die Spielerpaare dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf (1 oder 2) den Fänger.
- Der Fänger muss versuchen, seinen Partner im Tempodribbling abzuschlagen. Gelingt dies, erhält er einen Punkt.
- Der andere Spieler bekommt einen Punkt, wenn er durch 3 Hütchentore dribbelt, ehe er vom Partner abgeschlagen wird.
- Wer erreicht zuerst 5 Punkte?

VARIATIONEN

- Erleichterung für den Fänger: Der Partner muss durch 4 oder 5 Hütchentore dribbeln, ehe er einen Punkt erhält.
- Ein optisches Signal geben (Heben eines Armes oder beider Arme).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler müssen ständig aufmerksam sein und sich orientieren.
- Die ständig wechselnden Aufgaben (Fänger/Gejagter) schulen das Reaktionsvermögen.
- Die Spieler sollen auch im höchsten Tempo den Ball eng am Fuß dribbeln.