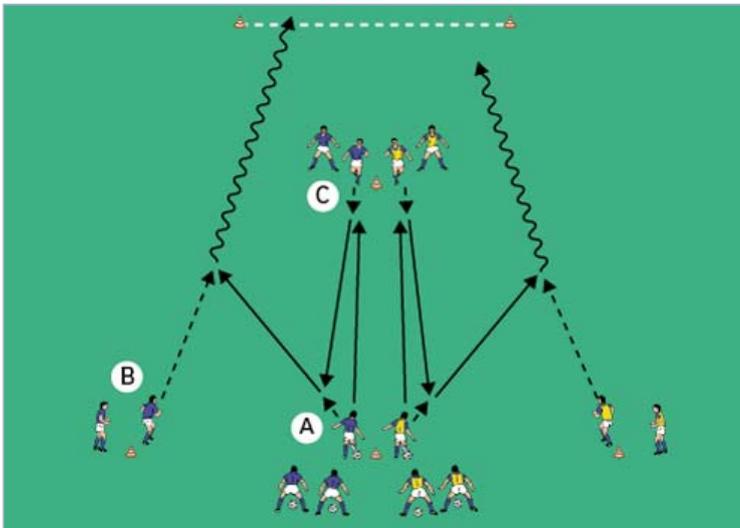




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Doppeldreieck plus

von Frank Engel (20.11.2012)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich 1 Hütchenlinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team erhält 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu C, der das Zuspield sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A in den Lauf von B.
- B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

- C darf erst mit dem zweiten Kontakt zu A zurückpassen.
- B muss eine vorgegebene Finte ins Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem kompletten Durchgang die Felder tauschen.
- In der vorgestellten Übungsform sollen die Spieler auf die Anforderungen des Hauptteils vorbereitet werden.
- Da die Aktionen mit hohem Tempo ablaufen, als Trainer darauf achten, dass die Spieler zuvor ausreichend aufgewärmt sind.

DFBnet ist das vernetzte Softwaresystem des deutschen Fußballs, das nahezu alle Prozesse auf Verbands- und Vereins-ebene vereinfacht, von der Spielplanung über Passanträge bis hin zur Ehrungsverwaltung. Wie auch Ihr Verein von den DFBnet-Modulen profitieren kann und welches spezielle Angebot für Vereine nur noch bis Ende des Jahres gilt, sehen Sie im November-Themenschwerpunkt 'Verein 2.0' auf Training & Wissen online.