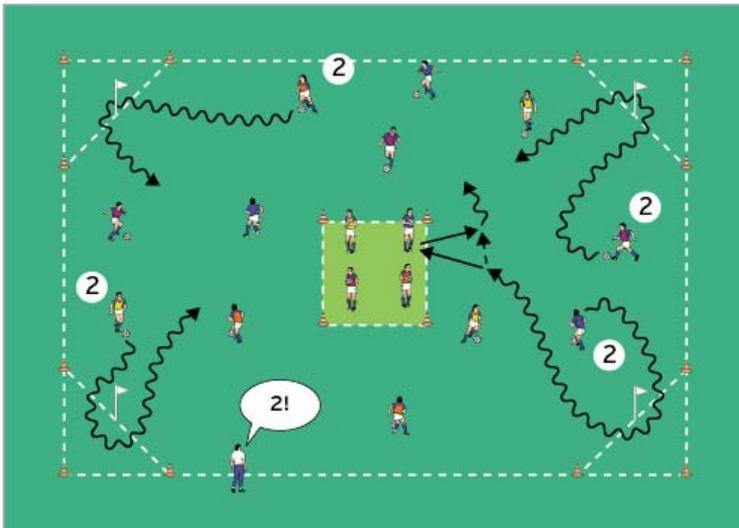




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dribbeln mit Zusatzaufgaben II

von Armin Friedrich (15.01.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams weiter verwenden
- Zusätzlich je 1 Slalomstange an den Dreiecken aufstellen
- Die Spieler mit der Nummer 1 stellen sich mit je 1 Ball in der Hand im Zentrum auf

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft Zahlen von 2 bis 4 auf.
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln jeweils eine Eckstange und passen zu ihren Mitspielern im Zentrum.
- Diese lassen die Zuspiele direkt zurückprallen.
- Anschließend nehmen die Spieler in die Bewegung an und mit, dribbeln weiter, der Trainer ruft die nächsten Spieler auf usw.

Variationen

- Die aufgerufenen Spieler müssen 3 verschiedene Slalomstangen nacheinander umdribbeln, ehe sie zu ihren Mitspielern im Zentrum passen dürfen.
- Die aufgerufenen Spieler führen in den Dreiecken 10 Liegestütze aus, ehe sie zu den Mitspielern im Zentrum passen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler absolviert die gestellte Aufgabe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Die Aufgabe kann mit motivierenden Athletikübungen kombiniert werden (siehe Variationen). Allerdings Kraftübungen am Boden nur bei geeigneter Witterung durchführen!
- Ein Wettbewerb steigert die Motivation und die Intensität zusätzlich.
- Die Spieler im Zentrum regelmäßig wechseln.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.