



D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Nummern-Dribbelfangen

von Frank Engel (17.01.2012)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich gegen die Bank passen.
- Anschließend kontrollieren sie den Ball und versuchen, im Dribbelfangen einen Spieler im gegnerischen Feld abzuschlagen.
- Welcher Fänger schlägt zuerst einen gegnerischen Spieler ab?

Variationen

- Die Fänger müssen versuchen, einen gegnerischen Ball aus dem Feld zu spielen.
- Jedes Team agiert mit nur 1 Ball. Die Ballbesitzer müssen zunächst zum jeweils aufgerufenen Spieler passen, der gegen die Bank passt und anschließend ins andere Feld startet, um einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße der Anzahl und Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- Verlässt ein Spieler das Feld oder rollt sein Ball ins Aus, so gilt dieser Spieler als gefangen und der Fänger kann in sein Feld zurückdribbeln.
- Die Fänger müssen ihren Ball beim Abschlagen der gegnerischen Läufer stets eng am Fuß führen.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.