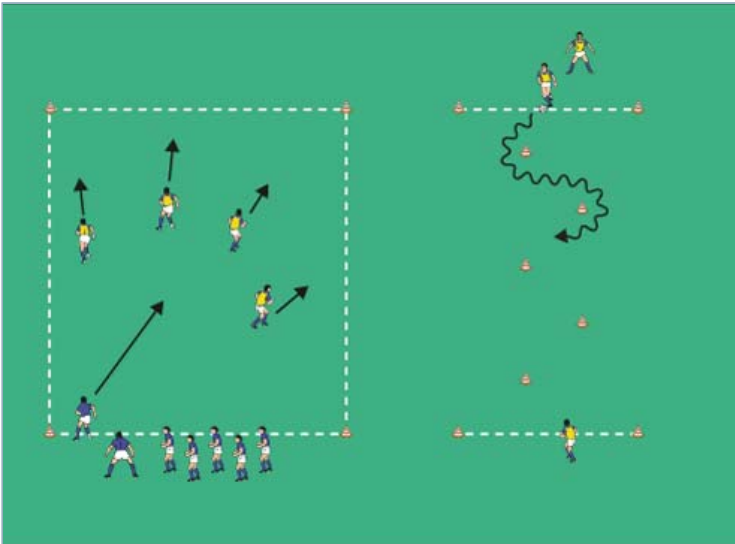




## D- UND C-JUNIOREN

# AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Stoppuhr II

von Ralf Peter (28.02.2012)



### Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- 1 Mannschaft postiert sich an einer Ecke des Bewegungsfelds
- 4 Spieler des jeweils anderen Teams stellen sich im Bewegungsfeld auf
- Die übrigen Spieler dieser Mannschaft stellen sich im Dribbelparcours einander gegenüber auf
- Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball

### Ablauf

- Die Fänger starten nacheinander von einer Ecke des Bewegungsraums ins Feld und versuchen, die Läufer der anderen Mannschaft abzuschlagen.
- Gelingt es einem Fänger, einen Läufer abzuschlagen, läuft er aus dem Feld und klatscht einen Mitspieler ab, der ebenfalls ins Feld startet usw.
- Gleichzeitig dribbeln die übrigen Spieler der Läufer-Mannschaft durch den Parcours.
- Die Fangaktion dauert so lange, bis alle Dribbler den Parcours 2-mal durchdribbelt haben und jeweils auf ihre Startposition zurückgekehrt sind.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft fängt die meisten Läufer?

### Variationen

- Die Fänger starten paarweise ins Feld und fassen sich dabei an der Hand.
- Die Fänger halten einen Ball in der Hand. Gelingt es ihnen, einen Läufer abzuschlagen, so werfen sie schnellstmöglich zum nächsten Mitspieler, der den Ball fängt und sofort ins Feld startet.

### Tipps und Korrekturen

- Die Dribbler der Läufer-Mannschaft müssen den Ball nach dem Durchdribbeln des Parcours an der jeweiligen Ziellinie an den nächsten Spieler übergeben.
- Darauf achten, dass alle Spieler alle Aufgaben mindestens einmal übernehmen.

### AMATEURFUSSBALL-KONGRESS 2012

Vom 23.02. bis zum 25.02.2012 findet der Amateurfußball-Kongress in Kassel statt. Auf Training & Wissen finden Sie dazu Artikel, Interviews und nützliche Tipps. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Amateurfußball-Kongress 2012“ an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).