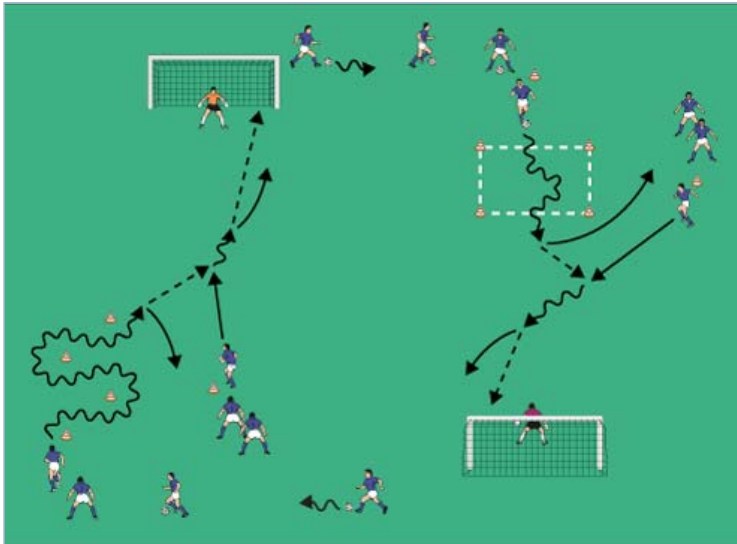




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Dribbel-Auftakt I

von Frank Engel (13.03.2012)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern diagonal gegenüber errichten
- Vor einem Tor einen Hütchenparcours und vor dem anderen ein Hütchenfeld markieren
- Zusätzlich Start- und Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an beiden Starthütchen verteilen
- Außerdem einige Spieler an den Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen durchdribbeln den Slalomparcours bzw. dribbeln ins Feld und führen dort eine Finte aus.
- Anschließend passen sie in den Lauf der von den Positionshütchen vor die Tore startenden Spieler, die kurz an- und mitnehmen und dann abschließen.
- Anschließend laufen bzw. dribbeln alle Spieler im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.
- Die Passempfänger versuchen, die Torhüter im Alleingang auszuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen sofort in die Bewegung mitnehmen und nach einem kurzen Dribbling abschließen.
- Die Finten zunächst frei wählen lassen. Nach einigen Durchgängen gegebenenfalls die Finten als Trainer fest vorgeben.

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.