

D- UND C-JUNIOREN

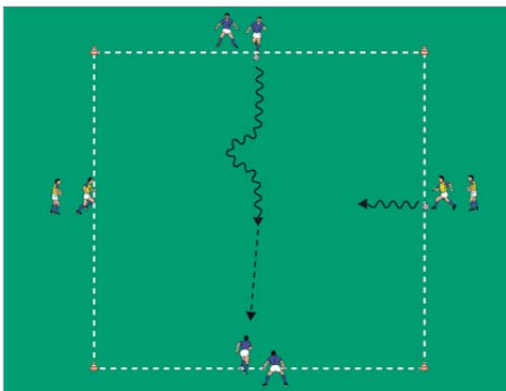
AUFWÄRMEN 1:

Finten-Quadrat I

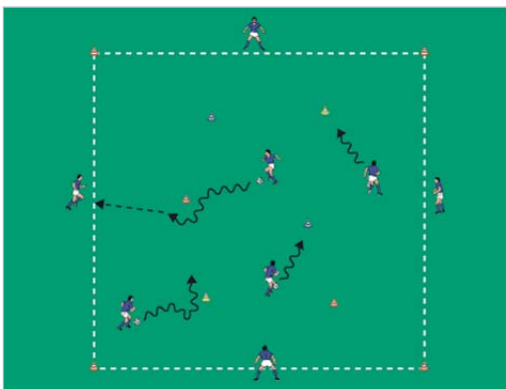
von Mario Vossen (27.03.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- In Feld 2 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler jeweils einander gegenüber an den Seiten des Feldes verteilen.
- Der erste Spieler von Blau dribbelt ins Feld und führt in der Mitte eine Finte aus.
- Anschließend erhöht er das Dribbeltempo und passt zum gegenüberstehenden Mitspieler.
- Kurz nachdem der Spieler ins Feld gedribbelt ist, startet der erste Spieler von Rot usw.
- Alle Spieler starten ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.

Feld 2

- 4 Spieler ohne Bälle an den Seiten des Feldes verteilen.
- Alle übrigen Spieler dribbeln durch das Feld und müssen vor den Hütchen vorgegebene Finten ausführen:
 - gelbes Hütchen: Körperfinte
 - blaues Hütchen: Schere
 - rotes Hütchen: Übersteiger
- Anschließend passen sie nach einem kurzen Dribbling zu einem freien Außenspieler und wechseln mit diesem Position und Aufgabe.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 können die Spieler die Finten zunächst frei wählen.
- Darauf achten, dass die Spieler die Finten deutlich sichtbar ausführen.
- Darüber hinaus sollten Finten ausgewählt werden, die einen möglichen Gegenspieler auf eine Seite locken (Körperfinte, Übersteiger usw.).
- Nach einigen Durchgängen die Finten als Trainer vorgeben.
- In Feld 2 darauf achten, dass die Spieler möglichst alle Hütchen andribbeln.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Die Finten möglichst mit beiden Füßen ausführen.

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.