

D- UND C-JUNIOREN

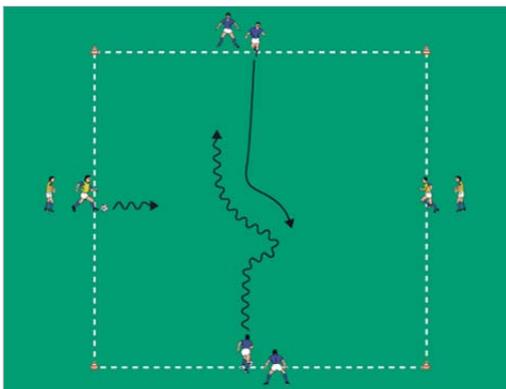
AUFWÄRMEN 2:

Finten-Quadrat II

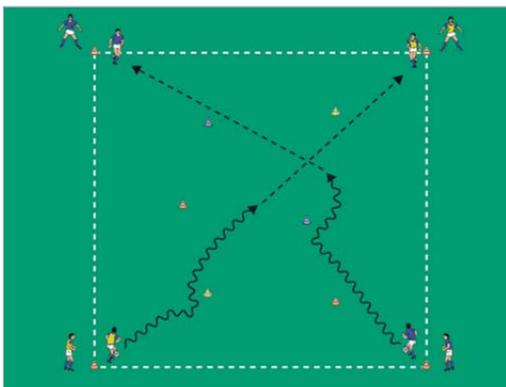
von Mario Vossen (27.03.2012)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

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 vor dem ebenfalls ins Feld gestarteten Mitspieler von der gegenüberliegenden Seite eine Finte aus.
- Die Spieler dribbeln bzw. laufen zur jeweils anderen Seite und stellen sich dort wieder an.
- Anschließend starten die jeweils ersten Spieler der anderen Gruppe usw.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler jeweils einander diagonal gegenüber in den Ecken des Feldes verteilen.
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler der beiden Teams ins Feld und führen vor einem Hütchen eine Finte aus.
- Anschließend passen sie zum ersten Mitspieler auf der diagonal gegenüberliegenden Seite und stellen sich dort wieder an.
- Die Passempfänger dribbeln ebenfalls ins Feld usw.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Tipps und Korrekturen

- Die 'Verteidiger' in Feld 1 laufen auf einer Seite am Ballbesitzer vorbei. So geben sie die Seite vor, zu der die Ballbesitzer die Finte ausführen bzw. entgegengesetzt wegdribbeln müssen.
- In Feld 2 darf jedes Hütchen pro Mannschaft nur 1-mal angedribbelt werden.
- Für die verschiedenen Hütchen gelten jeweils die Finten aus Aufwärmen 1.

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.