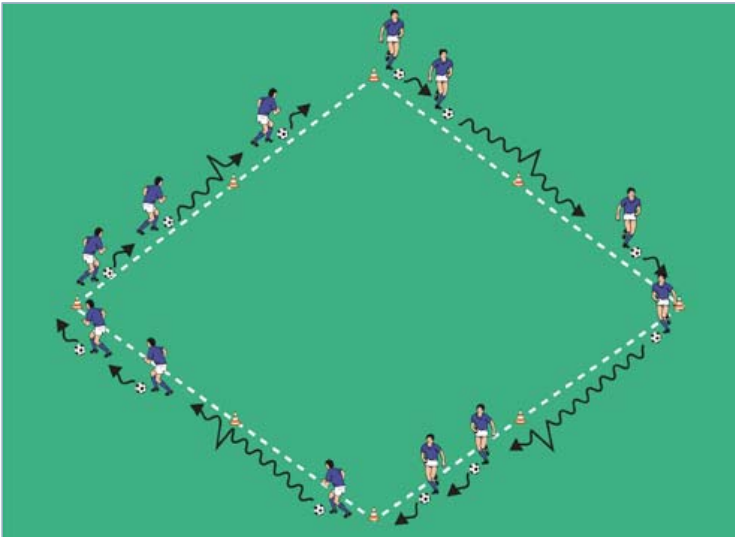




B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Gruppendribbeln

von Jörg Daniel (13.04.2010)



Organisation

- Hütchenraute (Seitenlänge: 18 Meter) markieren
- In der Mitte von jeder Seite 1 zusätzliches Hütchen aufstellen
- 4 Gruppen einteilen und mit Bällen gleichmäßig auf die Ecken der Raute verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln um die Raute und absolvieren verschiedene technische Aufgaben.
- An den mittleren Hütchen führen sie zudem frei wählbare Finten aus.
- Nach einigen Runden die Laufrichtung wechseln.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- Die Finten vor den mittleren Hütchen vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Mit gleichmäßigem Tempo dribbeln.
- Die Abstände zwischen den Spielern sollen möglichst gleich bleiben.
- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Die technischen Aufgaben dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.