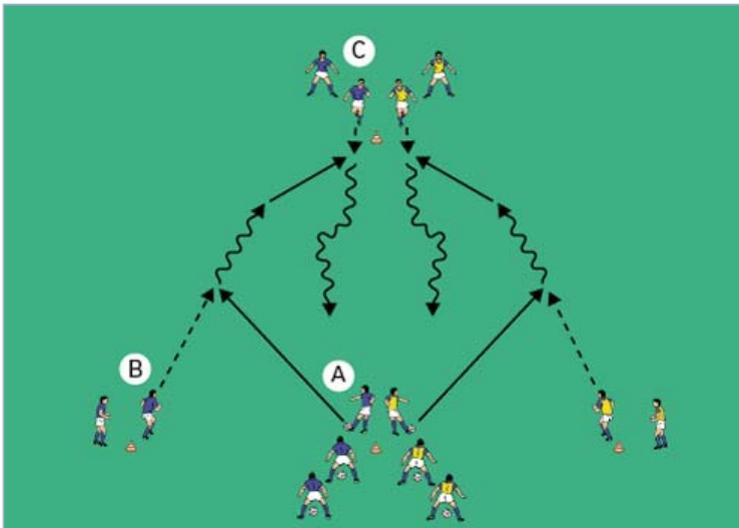


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Doppeldreieck

von Frank Engel (20.11.2012)



Organisation

- 2 Hütchendreiecke errichten
- 2 Gruppen bilden und mit je 2 Bällen auf die Dreiecke verteilen

Ablauf

- A passt in den Lauf von B, der das Zuspiel mit einer Kappbewegung in Richtung C an- und mitnimmt und anschließend auf C weiterspielt.
- C kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zurück zur Startposition.
- Dabei baut er eine Finte ins Dribbling ein.
- Daraufhin startet sofort der nächste Spieler A usw.

Variationen

- B baut ebenfalls eine Finte ins Dribbling ein.
- A passt in den Fuß von B.

Tipps und Korrekturen

- B startet in das Zuspiel und nimmt sofort mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mit.
- Dabei stets den Blickkontakt mit A halten.
- Nach etwa 3 Minuten die Felder wechseln.

DFBnet ist das vernetzte Softwaresystem des deutschen Fußballs, das nahezu alle Prozesse auf Verbands- und Vereinsebene vereinfacht, von der Spielplanung über Passanträge bis hin zur Ehrungsverwaltung. Wie auch Ihr Verein von den DFBnet-Modulen profitieren kann und welches spezielle Angebot für Vereine nur noch bis Ende des Jahres gilt, sehen Sie im November-Themenschwerpunkt 'Verein 2.0' auf Training & Wissen online.