



B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Dribbelübungen in 4 Quadraten

von Ralf Peter (26.03.2013)



Organisation

- Vier 10 x 10 Meter große Quadrate aufbauen und mit A bis D benennen
- Jedem Quadrat jeweils 4 Spieler mit Ball zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch die Felder.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Feld.

Variationen

- Auf ein weiteres Trainerkommando dribbelt jeder Spieler zu einem Eckhütchen und führt eine beliebige Finte aus.
- Ein Ballhalte-Spiel durchführen: Der Trainer ruft 2 Quadrate auf. Die Spieler des zuerst aufgerufenen Quadrats nehmen ihre Bälle in die Hände und versuchen, den Spielern des anderen vorgegebenen Quadrats die Bälle vom Fuß aus dem Feld zu spitzeln. Anschließend laufen sie ins eigene Feld zurück, dribbeln weiter usw.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, nur mit der Innen-/Außenseite usw.)!
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung bleiben.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.