



B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Finten-Dribbling und Torschuss I

von Ralf Peter (26.03.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- In den beiden hinteren Quadranten die Hütchentore entfernen
- Statt dessen je 1 Verteidiger bestimmen und darin postieren

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt versuchen die Spieler, im zweiten Quadrat im 1 gegen 1 über die hintere Linie zu dribbeln.
- Gelingt dies, so schließen sie auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

- Die Verteidiger agieren zunächst teilaktiv.
- Die beiden äußeren Quadrate auf der jeweils anderen Seite aufbauen.
- Wettbewerb I: Welcher Spieler schafft die meisten erfolgreichen Dribblings gegen die Verteidiger?
- Wettbewerb II: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Finten im höchstmöglichen Tempo ausführen.
- Nach erfolgreichem Dribbling zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

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.