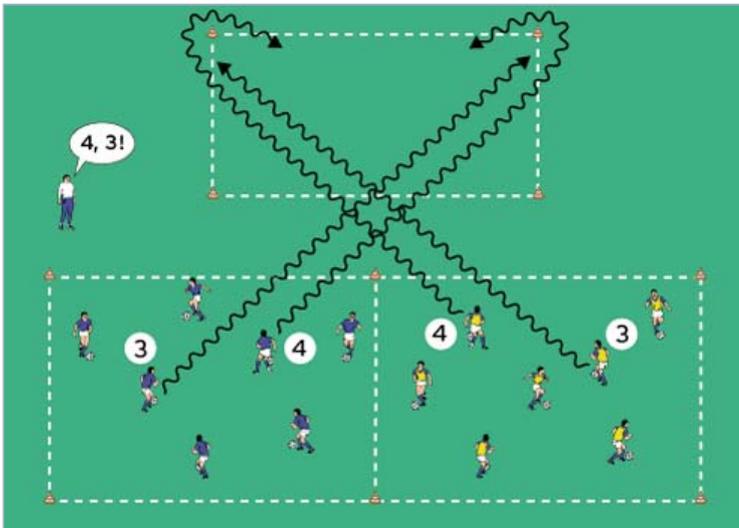


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Verfolgungsdribbling

von Mario Vossen (09.04.2013)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer und 1 Ball
- Mittig vor den Feldern ein weiteres Rechteck errichten

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen nun das jeweils diagonal entfernte hintere Hütchen des dritten Feldes umdribbeln.
- Anschließend dribbeln sie in ihr Feld zurück, der Trainer ruft zwei neue Zahlen auf usw.

Variationen

- Der Trainer ruft nur 1 Nummer auf.
- Der aufgerufene Spieler kann den zweiten Spieler selbst bestimmen und ruft laut eine weitere Zahl auf.
- Die Spieler erhalten Dribbelaufgaben in ihren Feldern (z. B. rechts/links, Innen-/Außenseite, Sohle, verschiedene Finten usw.).

Tipps und Korrekturen

- In der Feldmitte kreuzen sich jeweils die Wege mit den anderen Spielern. Darauf achten, dass die Spieler dabei den Blick vom Ball heben, um Zusammenstöße mit den Spielern der jeweils anderen Gruppe zu vermeiden.
- Die aufgerufenen Spieler sollten in der angesagten Reihenfolge ins freie Feld starten.

Im Themenschwerpunkt des Monats April auf Training & Wissen online widmen wir uns dem Torhütertraining. Altersgerechte Übungen für Ihre Junioren-Torhüter warten auf Sie. Dabei stellen wir Ihnen sowohl verschiedene Einzelübungen vor und verdeutlichen auch, wie Sie Ihre Keeper ins Mannschaftstraining integrieren können. Außerdem haben wir ein Interview mit Andreas Köpke geführt, der seine Übungen zusätzlich im Video präsentiert. Auf das Highlight unseres Themenschwerpunktes, das voraussichtlich Mitte April erscheint, können Sie sich derweil schon jetzt freuen: Zwei exklusive Online-Seminare für das Torhütertraining runden unser Angebot dann ab. Gerne können Sie uns auch von Ihren Erfahrungen mit dem Torhütertraining berichten.