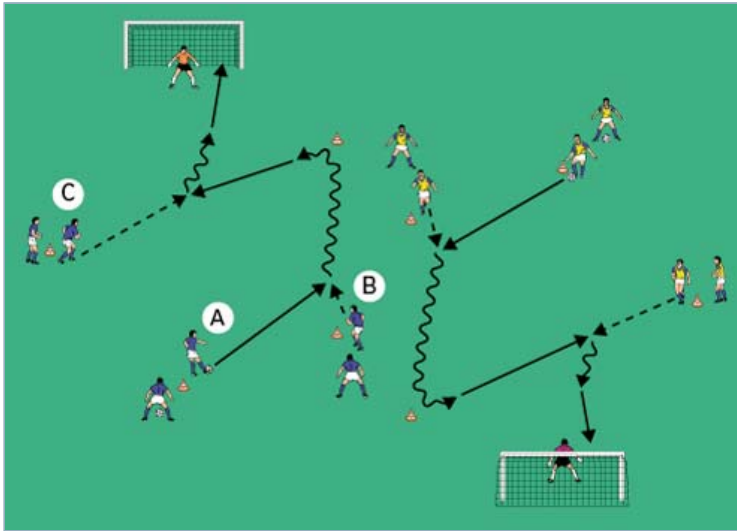


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Dribbel-Torschuss I

von Mario Vossen (09.04.2013)



Organisation

- 2 Tore diagonal gegenüber aufstellen
- Positions- und Passhütchen markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt in den Lauf von B, der mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Passhütchen dribbelt.
- Kurz vor dem Hütchen kappt er zur Seite ab und passt auf den vor das Tor startenden C, der kurz annimmt und dann auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

- B baut eine Finte ins Dribbling ein.
- A passt in den Fuß von B, der anschließend aufdreht und in Richtung Passhütchen dribbelt.
- Von der jeweils anderen Seite üben.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übungsform steht das geradlinige Tempodribbling im Mittelpunkt.
- B startet zielstrebig in Richtung Grundlinie. Kurz vor Erreichen des Hütchens soll er möglichst mit einer Kappbewegung schnell die Richtung ändern und dann in den Rückraum passen.
- Diese Aktion bietet sich im Spiel an, wenn beispielsweise der Außenstürmer im Laufduell mit dem gegnerischen Innenverteidiger am Flügel nicht bis zur Grundlinie durchbrechen kann und stattdessen nach innen zieht.

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 derzeit 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.