

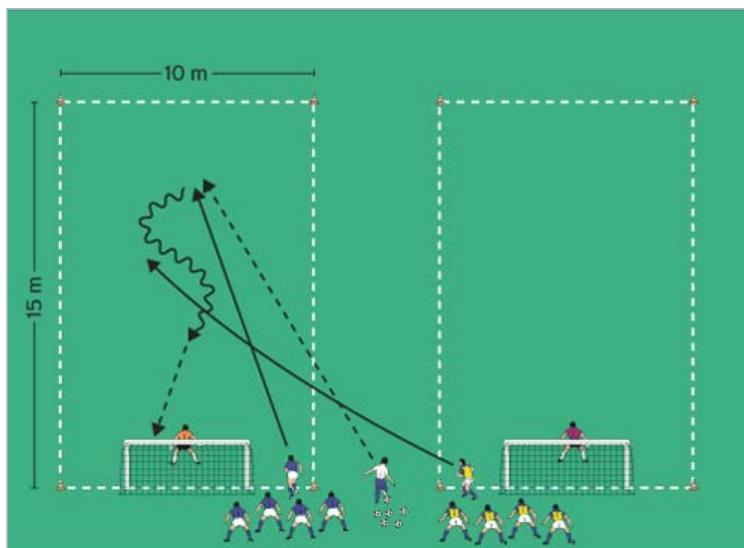


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Dribbeln gegen einen Gegner I

von Jörg Daniel (30.08.2011)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren
- Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Toren postieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen neben dem Trainer aufstellen

Ablauf

- Der Trainer spielt einen Ball ins Feld und startet so die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler laufen zum Ball und treten im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter gegeneinander an.
- Anschließend spielt der Trainer sofort den nächsten Ball ins andere Feld ein und die jeweils nächsten Spieler starten.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Passiert dies, müssen beide Spieler das jeweilige Feld sofort verlassen, und der Trainer spielt den nächsten Ball ins Feld usw.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Den Ball hoch in die Felder werfen.
- Mit einem Torwartabschlag aus der Hand hoch einspielen.
- Immer wieder unterschiedlich einspielen/einwerfen.
- Jeweils 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 in die Felder.
- Die Spieler aus unterschiedlichen Positionen (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz usw.) starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer kein akustisches Startsignal geben. Das Einspielen des Balles als visuelles Startzeichen nutzen.
- Als Spieler immer zu beiden Spielfeldern orientieren, um schnell reagieren zu können und in das richtige Spielfeld zu laufen.
- Die Torhüter spielen gehaltene Bälle neutral ins Feld zurück.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.