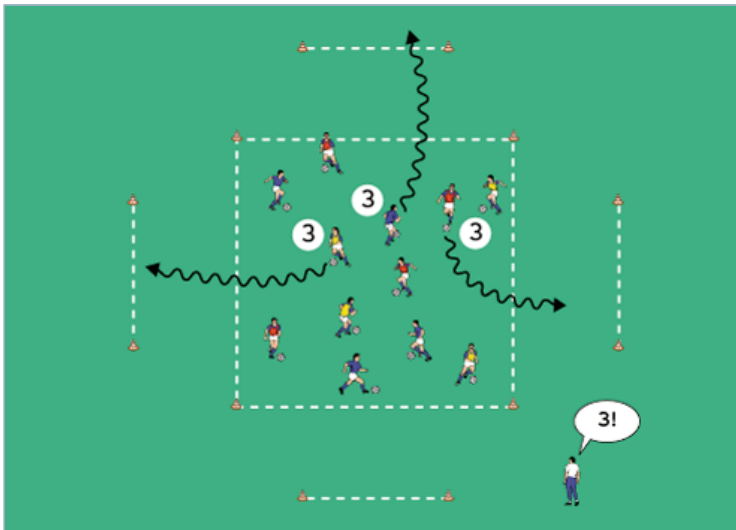




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Liniendribbling I

von Steffen Freund (22.05.2012)



Organisation

- 1 Hütchenquadrat errichten
- Außerhalb des Feldes 4 Hütchenlinien markieren
- 3 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld, führen eine Finte aus und überdribbeln eine der Hütchenlinien.

Variationen

- Die Finten vorgeben.
- Jeder Hütchenlinie eine eigene Finte fest zuordnen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen den Ball möglichst eng und mit vielen Kontakten führen.
- Jede Hütchenlinie darf jeweils nur von einem Spieler angedribbelt werden.
- Darauf achten, dass die zurückdribbelnden Spieler alle übrigen Spieler im Feld nicht behindern.

Wie und wann trainiere ich Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit? Diese Frage stellt sich vor jeder Saisonvorbereitung. Aber auch während der Saison sollten Fitnessinhalte ins Training integriert werden. Dem Fitnesstraining widmen wir daher in diesem Monat einen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online. Dieser beinhaltet wieder vielfältige Beiträge, Interviews, Praxisinhalte sowie nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Fußball-Fitnesstraining' an training-wissen@dfb.de.