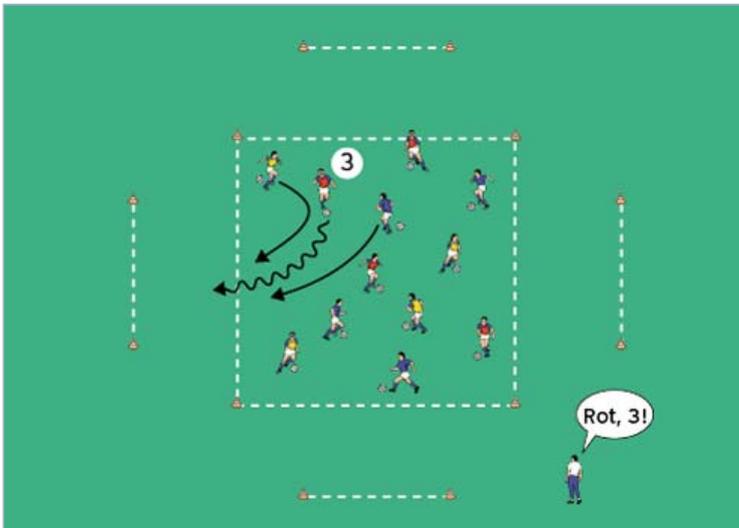




## D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Liniendribbling II

von Steffen Freund (22.05.2012)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

### Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer laut eine Mannschaft und eine Zahl auf.
- Der genannte Spieler des jeweiligen Teams muss schnellstmöglich über eine der Hütchenlinien dribbeln.
- Die Spieler der jeweils anderen Mannschaft können ihre Bälle liegen lassen und versuchen, den Spieler abzuschlagen, bevor er die Linie überdribbelt.
- Gelingt es einem Spieler, eine der Hütchenlinien zu überdribbeln, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

### Variationen

- Der Trainer ruft nur eine Zahl auf, und die jeweiligen Spieler beider Mannschaften versuchen, eine der Hütchenlinien zu überdribbeln.
- Die Fänger müssen ebenfalls einen Ball am Fuß führen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Mannschaftswettbewerb ab.
- Die Spieler des nicht aufgerufenen Teams müssen sich schnell orientieren und erkennen, welcher Spieler des Gegners in Richtung Hütchenlinie dribbelt.

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](mailto:training-wissen@dfb.de).