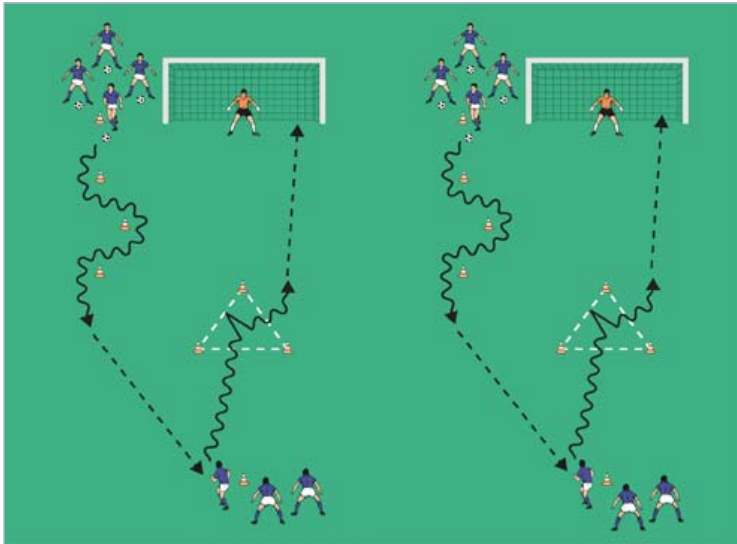




## D- UND C-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1: Dribbelparcours I

von Ralf Minge (14.09.2010)



#### Organisation

- 2 große Tore nebeneinander aufstellen
- Auf beiden Seiten 1 Dribbelparcours und 1 Hütchendreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und vor dem Dribbelparcours bzw. dem Hütchendreieck aufstellen

#### Ablauf

- Die Spieler neben dem Tor durchdribbeln die Parcours und passen anschließend zu ihren Mitspielern vor den Hütchendreiecken.
- Diese nehmen ins Hütchendreieck an und mit, führen eine frei wählbare Finte aus und dribbeln zur jeweils anderen Seite wieder aus den Dreiecken heraus.
- Anschließend schließen sie nach einer kurzen Temposteigerung auf die Tore ab.

#### Variationen

- Die Finten vorgeben, die im Hütchendreieck ausgeführt werden müssen.
- Nur mit rechts/links durch den Parcours dribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Dribbelparcours bewusst kurz halten: Mehr als 3 bis 4 Richtungswechsel sind nicht spielnah!
- Möglichst schnell durch die Parcours dribbeln.
- Auch bei der Durchführung der Wettbewerbe darauf achten, dass die Finten in den Hütchendreiecken stets technisch sauber ausgeführt werden.

#### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).