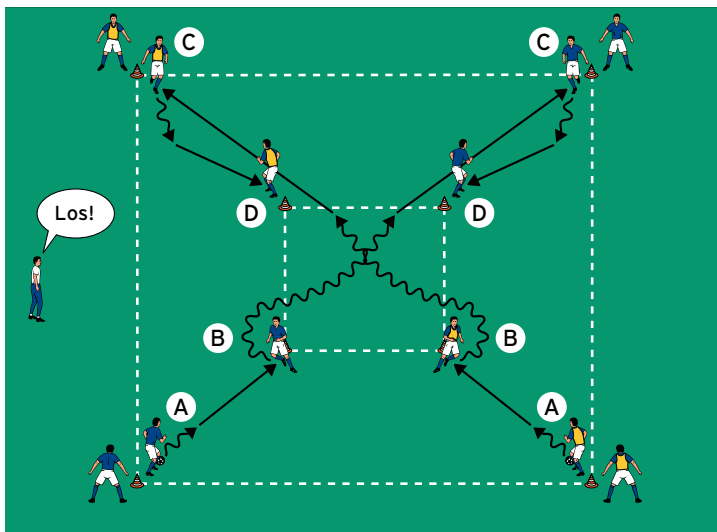


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-WETTKAMPF

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig im Feld ein 5 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ A dribbelt jeweils ins Feld und passt zu B.
- ▶ B dribbelt durch das kleine Feld und spielt zu C, der in die Bewegung mitnimmt und zu D spielt.
- ▶ D dribbelt ebenfalls durch das kleine Feld und schließt die Aktion mit einem Pass zu A ab.
- ▶ Welches Team ist zuerst fertig und erhält 1 Punkt?
- ▶ Welches Team sammelt zuerst 8 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten dribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- ▶ Im Zentrum mit maximal 2 Kontakten dribbeln.
- ▶ A spielt B per Volley aus der Hand zu.
- ▶ A spielt B per Dropkick aus der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- ▶ D spielt erst zu A, wenn er das kleine Feld verlassen hat.
- ▶ Auf ein möglichst sauberes Passspiel achten.
- ▶ Sicher dribbeln und dabei den Kopf oben halten.
- ▶ Den Mitspielern im Feld geschickt ausweichen.