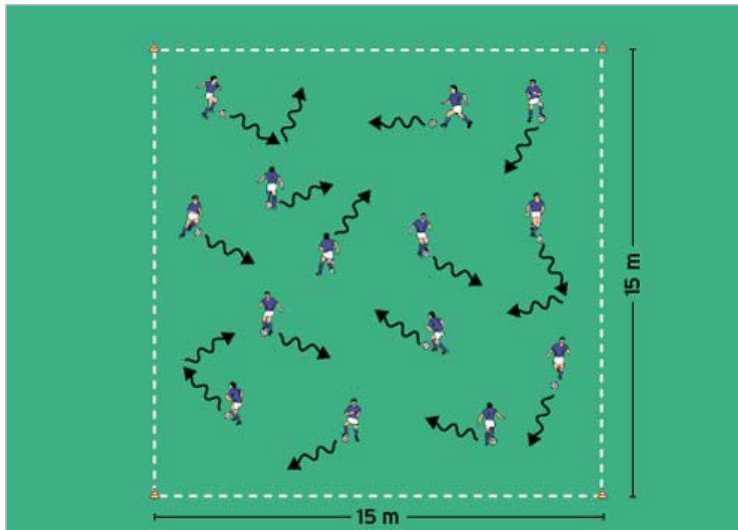


# B- UND A-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Dribbeln im Quadrat

von Stefan Böger (22.05.2012)



#### Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

#### Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- Nach jeweils 3 Kontakten stoppen sie den Ball mit der Sohle, wechseln die Richtung und dribbeln dann weiter.

#### Variationen

- Mit jedem Richtungswechsel auch den Dribbelfuß wechseln.
- Die Spieler werfen sich zusätzlich 3 Bälle zu.
- 2 Verteidiger bestimmen, die versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu spielen.

#### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Nach dem Ballstoppen kurz orientieren und dann in eine möglichst freie Ecke des Feldes wegdribbeln.
- Auf eine möglichst enge, kontrollierte Ballführung mit beiden Füßen achten.

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-Fitness-training' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).