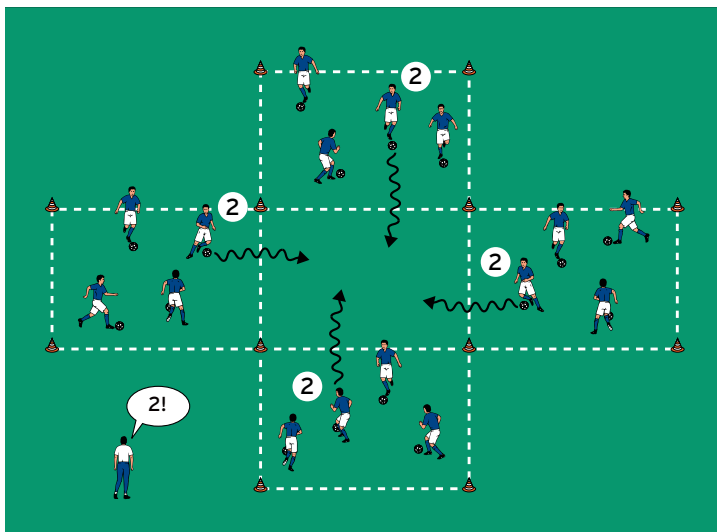


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei durch ihr Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich ins zentrale Feld dribbeln und hier eine Finte ausführen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie ins eigene Feld zurück.

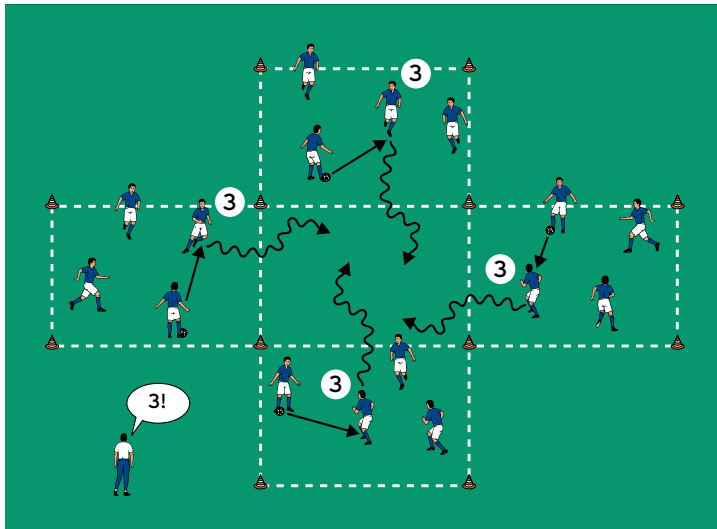
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen im zentralen Feld 5-mal jonglieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler dribbelt zuerst zurück ins eigene Feld?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling aus dem Feld das Tempo leicht steigern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler die Zusatzaufgabe im zentralen Feld konzentriert und präzise ausführen.

D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Jetzt müssen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Mitspieler passen, der ins zentrale Feld dribbelt und dort eine vorgegebene Finte ausführen muss.
- ▶ Anschließend dribbeln die Spieler ins eigene Feld zurück, passen sich erneut zu usw.

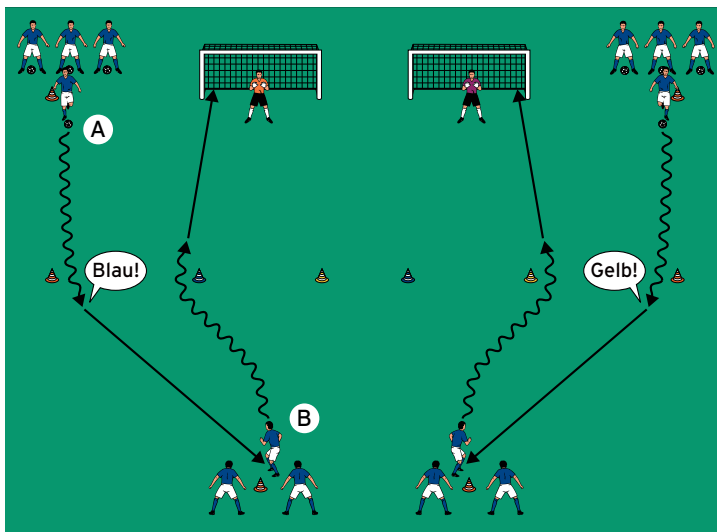
VARIATIONEN

- ▶ Im zentralen Feld 5-mal jonglieren lassen, ehe die Spieler ins eigene Feld zurückdribbeln dürfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler kehrt zuerst wieder ins eigene Feld zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Finten vor jedem Durchgang festlegen, die im zentralen Feld auszuführen sind.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Finten präzise und deutlich sichtbar ausführen.
- ▶ Die Spieler im zentralen Feld sollen dabei den Blick vom Ball lösen, um nicht mit den Spielern der anderen Gruppen zusammenzustoßen.

D-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 2 farbige Hütchen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld, kappt unmittelbar vor dem Hütchen nach innen ab und passt zu B.
- ▶ Dabei ruft er laut eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der Passempfänger nimmt in die Bewegung mit und dribbelt seitlich am aufgerufenen Hütchen vorbei.
- ▶ Anschließend schießt er auf das Tor mit Torhüter ab.

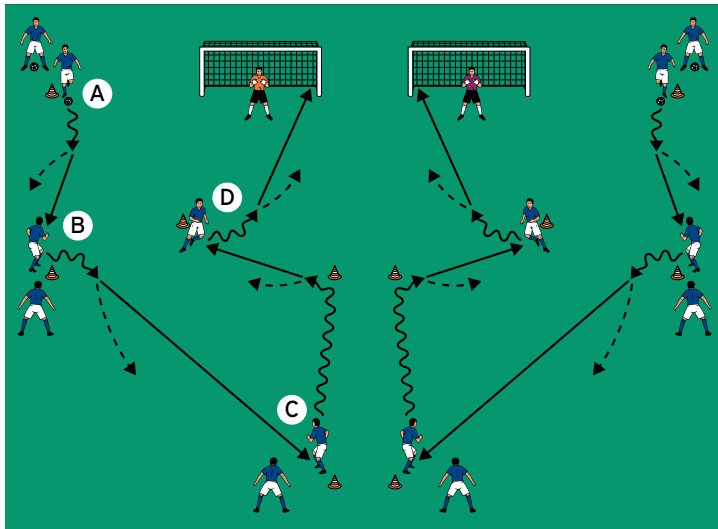
VARIATIONEN

- ▶ A baut eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ B muss anschließend vor dem aufgerufenen Hütchen die gleiche Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballmitnahme von B soll direkt in die neue Bewegungsrichtung zum aufgerufenen Hütchen erfolgen.
- ▶ Entsprechend gilt es, bei der Ballannahme unbedingt auf Beidfüßigkeit zu achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

D-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander errichten
- ▶ Vor beiden Toren Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und passt zu B.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und leitet zu C weiter.
- ▶ C nimmt Tempo auf, kappt kurz vor dem Hütchen nach innen ab und spielt zu D.
- ▶ D nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

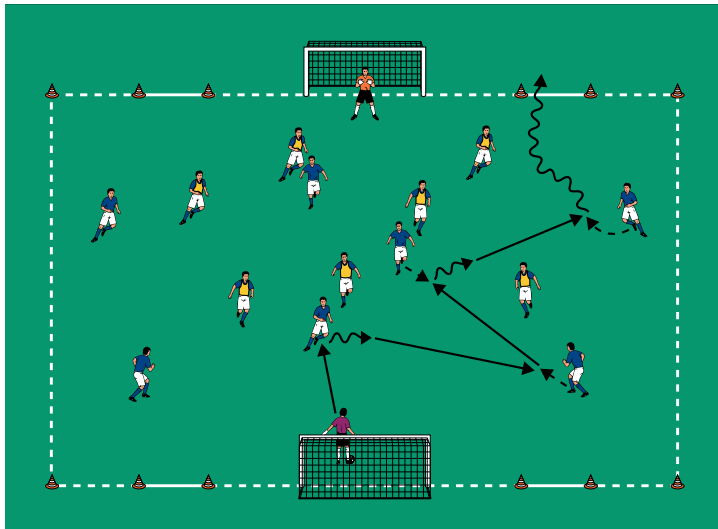
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Gruppe, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht im Direktspiel agieren, um den Schwerpunkt des Dribblings klar herauszuarbeiten.
- ▶ Da die Aktionen ohne Gegnerdruck ablaufen, sollte das Dribbeltempo möglichst hoch sein.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

D-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-ALTERNATIVE

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander errichten
- ▶ Vor beiden Toren Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und passt zu B.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und leitet zu C weiter.
- ▶ C nimmt Tempo auf, kappt kurz vor dem Hütchen nach innen ab und spielt zu D.
- ▶ D nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Gruppe, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nicht im Direktspiel agieren, um den Schwerpunkt des Dribblings klar herauszuarbeiten.
- ▶ Da die Aktionen ohne Gegnerdruck ablaufen, sollte das Dribbeltempo möglichst hoch sein.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.