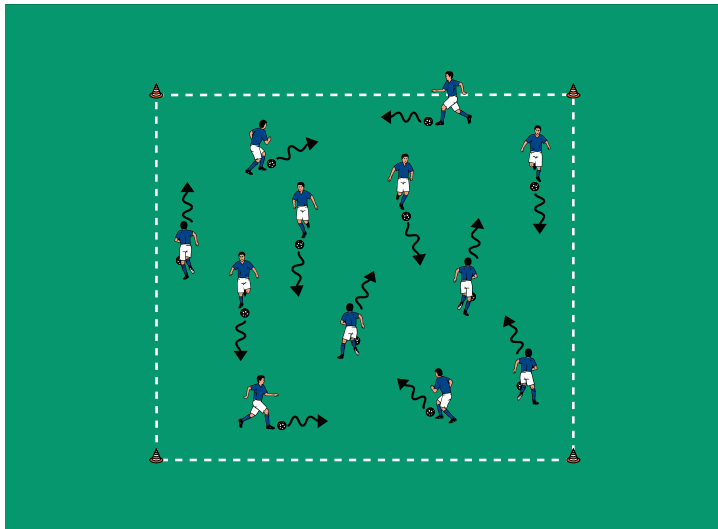


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BALLGEWÖHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein Viereck von 20 x 20 Metern markieren
- ▶ Jeder Spieler mit Ball
- ▶ Der Trainer steht mit Ball am Spielfeldrand, sagt die Übungen an und macht sie gegebenenfalls vor

ABLAUF

- ▶ Übung 1: Die Spieler dribbeln 2 Minuten frei im Viereck.
- ▶ Übung 2: Die Spieler dribbeln mit dem starken Fuß, wechseln dabei ständig zwischen Innen- und Außenseite, Spann und Sohle. Nach 1 Minute Fußwechsel.
- ▶ Übung 3: Den Ball nach 5-maligem Hin- und Herpendeln zwischen den Innenseiten mit der Sohle diagonal vorspielen.
- ▶ Übung 4: Die Spieler dribbeln frei, Richtungsänderungen erfolgen durch Zurückziehen des Balles mit der Sohle.
- ▶ Übung 5: Die Spieler jonglieren in verschiedenen Höhen (auf Knie-, Hüft- und Kopfhöhe).

WEITERE ÜBUNGEN

- ▶ Übung 6: Aus dem freien Dribbling eine Körper-täuschung mit Ausfallschritt ausführen. Dabei mit dem Außenrist des anderen Fußes in die entgegengesetzte Richtung wegstarten.
- ▶ Übung 7: Übersteiger ins Dribbling einbauen.
- ▶ Übung 8: Aus dem Dribbling einen Schuss an-täuschen, den Ball mit der Sohle zurückziehen und nach einer 180 Grad-Drehung weiterdribbeln.
- ▶ Übung 9: Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 1 und 4. Daraufhin dribbeln die Spieler schnellst-möglich um die entsprechende Anzahl an Markierungen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach den Finten mit einer kurzen Tempo-steigerung über 5 bis 8 Meter weg-dribbeln.
- ▶ Beim Dribbeln und Fintieren den Oberkörper leicht vorbeugen.
- ▶ Die Spieler können sich mit den Übungen auch sehr gut an andere Platzverhältnisse gewöhnen (Matsch, 'seifiger' Untergrund).