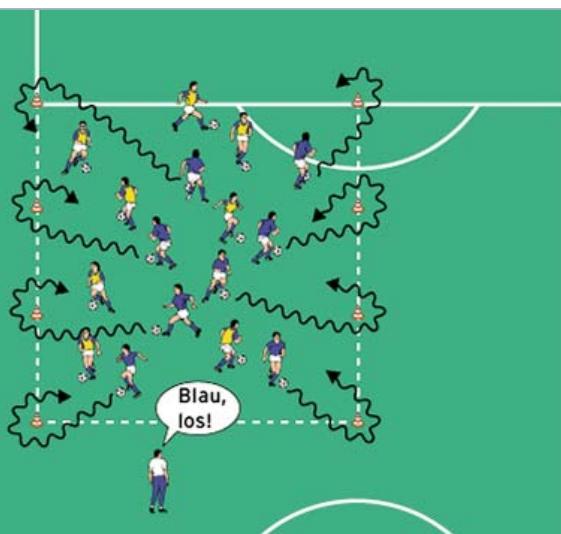


B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dribbling im Viereck

von Armin Friedrich (11.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln im Hütchenviereck.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler eines Teams um eines der Hütchen und kehren ins Feld zurück.

Variationen

- Die Hütchen 2-mal umdribbeln.
- Zu einem Hütchen dribbeln, 5 Liegestütze ausführen und anschließend ins Feld zurück-dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (nur mit rechts/link, nur mit der Innen/Außenseite usw.).
- Das Dribbeltempo stetig variieren.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themen-schwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu ver-schiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.