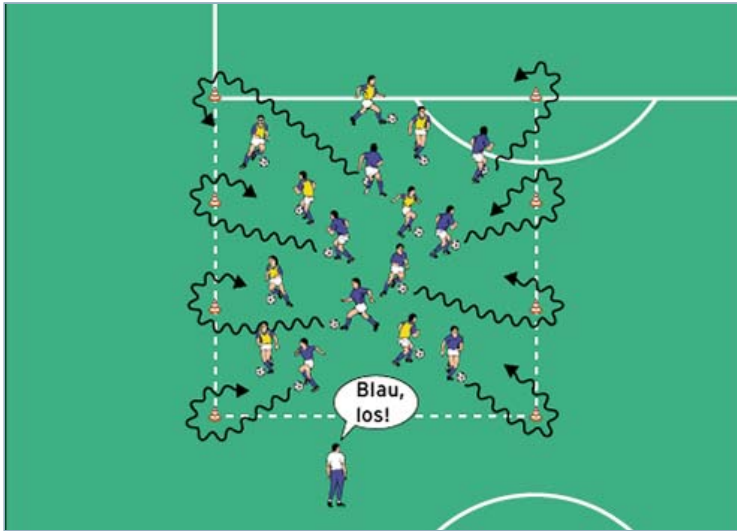


B- UND A-JUNIOREN

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 zurückdribbeln.

Tipps und Korrekturen

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

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen 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.