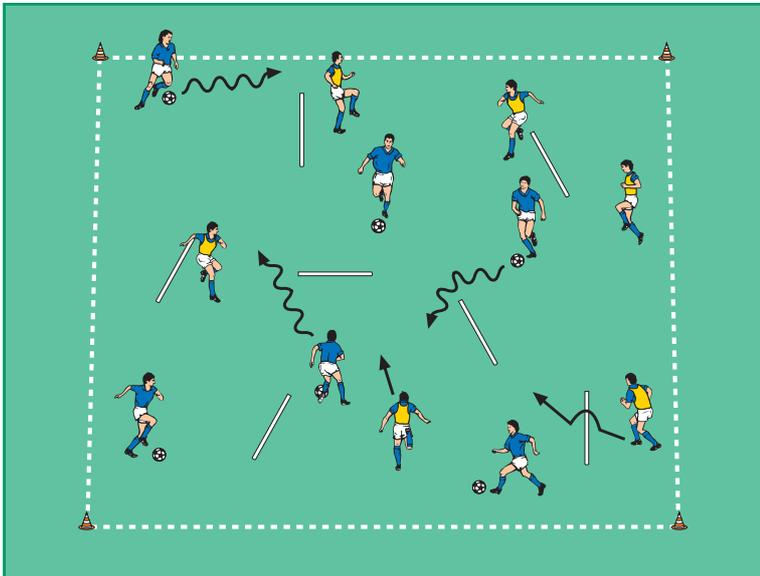


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Lauf-ABC und Dribbling

von Horst Hrubesch (31.01.2006)



ORGANISATION

- In einem Übungsraum Stangen frei verteilen
- Die Spieler in Paare einteilen
- Pro Paar 1 Ball

ABLAUF

- Der Spieler mit Ball dribbelt frei im Feld und soll die Stangen ins Dribbling mit einbeziehen (z.B. Richtungswechsel vor den Stangen, überlupfen usw.).
- Der Spieler ohne Ball bewegt sich ebenfalls frei im Feld und führt Elemente des Lauf-ABC aus (Skippings, Kniehebelauf, Hopsersprung, Anfersen).
- Nach einigen Aktionen Ball- und Aufgabenwechsel.

VARIATIONEN

- Vorgaben für das Dribbling geben: Dribbling nur mit dem rechten/linken Fuß, nur mit der Fußinnen-/außenseite, kurzes Anstoppen des Balles mit der Fußsohle/Knie, Finten ins Dribbling einbauen.
- Die Stangen im Sprunglauf und mit Einbeinsprüngen überwinden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler wärmen sich selbstständig auf, sollen die Stangen kreativ mit einbeziehen und ständig in Bewegung sein.
- Besonders gelungene Aktionen hervorheben und von allen nachmachen lassen.
- Eine gute koordinative Grundausbildung ist Basis jeglicher Laufleistung eines Fußballers!
- Der stete Wechsel zwischen Laufen und Dribbeln sorgt für Abwechslung und Motivation.
- In den Ablauf regelmäßig Dehnübungen einbauen.