# D- UND C-JUNIOREN
## AUFWÄRMEN 1: Ampel-Dribbling

von Mario Vossen (31.07.2012)

### Organisation

- 1 Feld markieren
- 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 1 'Richtungsspieler' benennen und an 1 Starthütchen postieren
- Alle übrigen Spieler mit je 1 Ball durchnummerieren

### Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld. Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Daraufhin läuft der 'Richtungsspieler' zu einem Hütchen und gibt so vor, welches Hütchen der aufgerufene Spieler umdribbeln muss.
- Auf dem Weg zum Hütchen führt der Spieler eine beliebige Finte aus.

### Variationen

- Jeder Hütchenfarbe 1 Finte fest zuweisen.
- Der 'Richtungsspieler' führt auf dem Rückweg zur Startposition verschiedene Laufaufgaben aus (z. B. Skippings, Hopserlauf usw.).

### Tipps und Korrekturen

- Der 'Richtungsspieler' soll möglichst zügig zu einem Hütchen laufen, um dem aufgerufenen Spieler eine schnelle Reaktion zu ermöglichen.
- Den 'Richtungsspieler' nach jeweils 1 Minute wechseln.

Der Themenschwerpunkt im Juli 2012 beschäftigt sich mit dem Thema 'Saisonvorbereitung'. "Haben Sie an alles gedacht?" fragt Autor Didi Wedegärtner und erinnert noch einmal an all die Kleinigkeiten, die Sie in der Vorbereitungszeit beachten müssen. Des weiteren finden Sie ein Interview, Stundenbeispiele sowie komplette Trainingspläne für die Saisonvorbereitung. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'Saisonvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2012