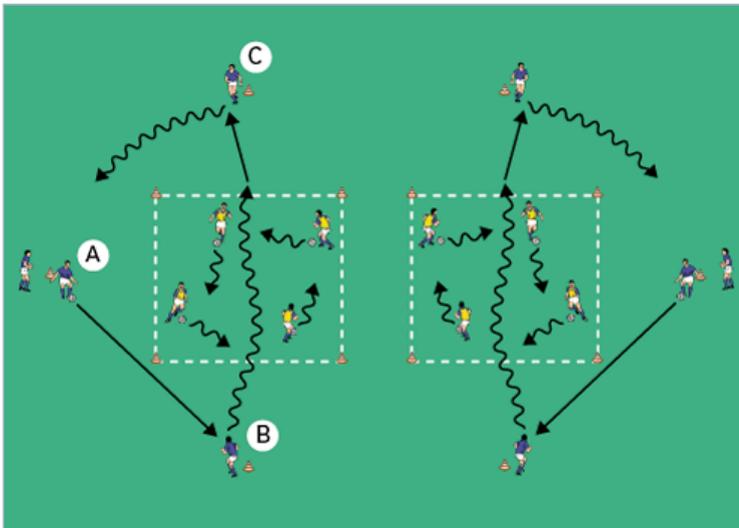


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Pass-Dribbel-Mix

von Mario Vossen (23.10.2012)



Organisation

- 2 Felder mit je 1 Quadrat und 1 Dreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Je Gruppe 2 Teams bilden und an den Positionshütchen sowie im Quadrat aufstellen

Ablauf

- Die Spieler im Quadrat dribbeln frei durch das Feld.
- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend durch das Quadrat dribbelt.
- Dann passt B auf C weiter und läuft seinem Abspiel nach.
- C nimmt in die Bewegung mit und dribbelt auf die Position von A.

Variationen

- 1 Spieler im Quadrat agiert als Führungsspieler: Er macht verschiedene Finten vor, die von den anderen Spielern nachgemacht werden müssen.
- Die Spieler von B müssen beim Durchdribbeln des Feldes eine vorgegebene Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im Feld sollen den gesamten Raum des Feldes ausnutzen und den Spieler der Dreiecksgruppe nicht bewusst behindern.
- Als Spieler B der Dreiecksgruppe mit möglichst hohem Tempo durch das Quadrat dribbeln.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Sie wurden neu in ein Vorstandsamt gewählt und wissen noch nicht so recht, worauf Sie sich damit eingelassen haben. In unserem Themenschwerpunkt im Oktober 2012 haben wir für Sie die wichtigsten Schritte und Aufgaben zusammengefasst. So haben Sie eine Orientierung, welche spannenden Aufgaben in Ihrem Amt auf Sie warten. Sie finden umfassende Tätigkeitsprofile vom Vereinsvorsitzenden bis zum Schatzmeister und hierzu jeweils zusätzlich zahlreiche praxisnahe Tipps. Schicken Sie uns auch bitte Anregungen und Fragen zum Thema 'Neu im Amt' an training-wissen@dfb.de.