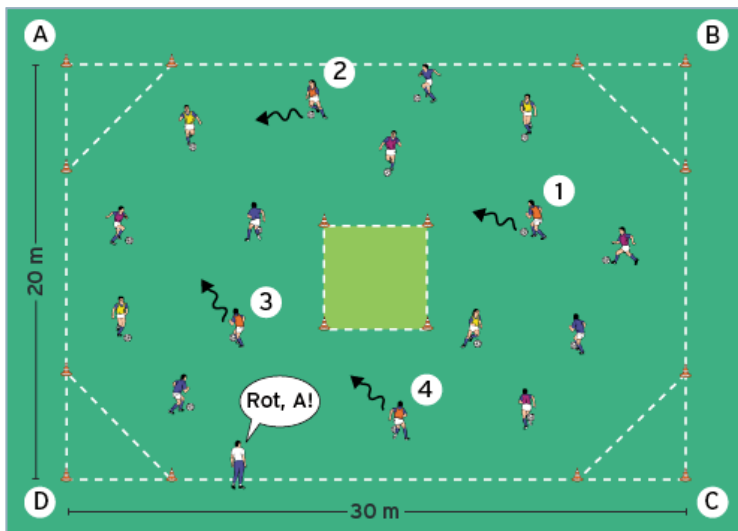




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Dribbeln mit Zusatzaufgaben I

von Armin Friedrich (15.01.2013)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- In den Ecken zusätzlich Dreiecke errichten und mit A bis D benennen
- In der Mitte des Feldes ein 5 x 5 Meter großes Quadrat errichten
- 4 Teams bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld.
- Der Trainer gibt verschiedene Aufgaben vor (z. B. "Rot in Ecke A!", "Spieler 1 in Ecke C!", "Grün ins Zentrum!" usw.).

Variationen

- Alternative Kommandos geben: "Die Spieler einer Farbe in eine Ecke!" und "Die Spieler einer Nummer in eine Ecke!"
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die vorgegebene Aufgabe zuerst?
- Jede Gruppe passt sich in den eigenen Reihen zu.
- In vorgegebener Reihenfolge zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls optische Signale für jedes Kommando festlegen (z. B. Hochhalten rotes bzw. gelbes Hütchen usw.).
- Kleine 'Strafaufgaben' für die Verlierer stellen: "Der letzte Spieler in einer Ecke absolviert 5 Liegestütze!"

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.