



B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Finten-Rundlauf

von Ralf Peter (26.03.2013)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf der Grundlinie sowie auf der Mittellinie des Großfeldes 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- In der Feldmitte jedes Quadrats ein Hütchentor errichten
- 2 Gruppen bilden und diagonal gegenüber aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in die Felder, umdribbeln die Hütchentore und passen auf die Torhüter in den Toren (Aufwärmen der Torhüter).
- Anschließend holen sie ihren Ball und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

Variationen

- In den Quadraten verschiedene Finten vorgeben, mit denen die Hütchentore umdribbelt werden sollen.
- Jedem Quadrat eine bestimmte Finte zuordnen.
- Die Richtung vorgeben, in der die Spieler um die Hütchentore dribbeln sollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Finten jeweils nicht zu nah an den Hütchentoren ausführen.
- Nach der Finte mit einer leichten Tempoerhöhung zur jeweils anderen Seite weiterlaufen.
- Auf eine deutliche Gewichtsverlagerung des Körpers achten.

Wie sollte das Coaching des Trainers vor und nach dem Spiel bzw. innerhalb des Trainings aussehen? Was macht eine gute Motivationsrede aus? Wie funktioniert Mentaltraining? Diese und weitere Fragen werden Ihnen im März-Themenschwerpunkt 'Coaching' auf Training & Wissen online erläutert. Außerdem finden Sie Tipps zur Selbstreflexion sowie ein Interview mit Uwe Jahn, dem Verbandssportlehrer des Hamburger Fußballverbandes. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Coaching aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.