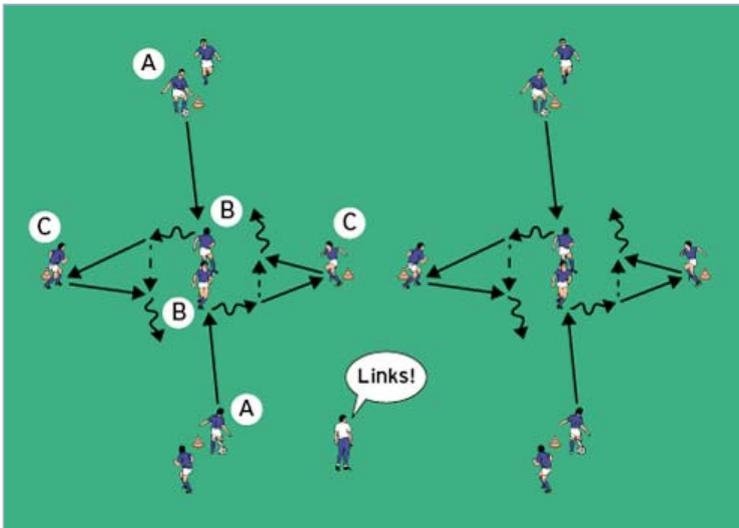


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Doppelte Ballkontrolle

von Frank Engel (26.03.2013)



#### Organisation

- 2 Hütchenrauten errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils einer Raute zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

#### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung die Aktion.
- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und zur entsprechenden Seite aufdreht.
- Anschließend spielt er zu C, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- B nimmt zum jeweils gegenüberliegenden Starthütchen an und mit und stellt sich dort wieder an.
- Die Passgeber A laufen ihren Abspielen auf Position B nach.
- Von beiden Seiten gleichzeitig üben.

#### Variationen

- Auf dem Weg zum gegenüberliegenden Starthütchen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Der Trainer kann auch das Kommando "Dreh!" erteilen. In diesem Fall drehen sich die Passempfänger sofort zur anderen Seite auf und dribbeln zum gegenüberliegenden Starthütchen, ohne zuvor mit C zusammen gespielt zu haben.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler auf C verbleiben zunächst auf ihrer Position. Diese nach jeweils 1 bis 2 Durchgängen wechseln.

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](mailto:training-wissen@dfb.de).