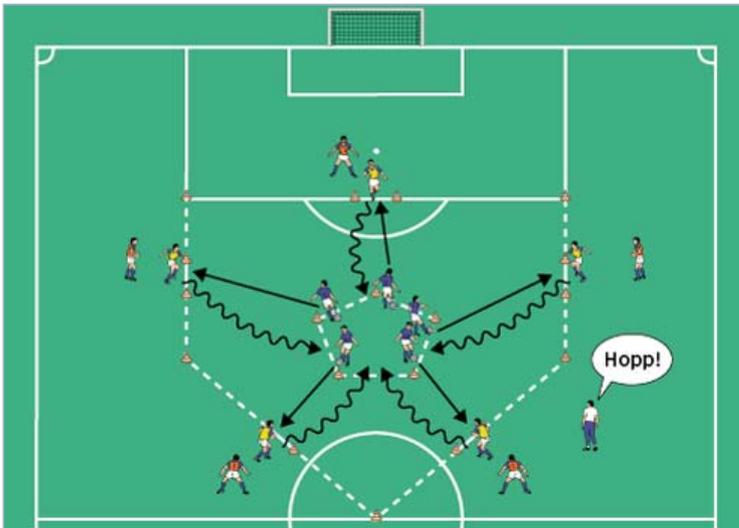


# B- UND A-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Fünfeck I

von Armin Friedrich (21.05.2013)



### Organisation

- Ein Fünfeck zwischen Strafraum und Mittellinie errichten
- Auf den Seitenlinien je ein 3 Meter breites Hütchentor markieren
- Im Zentrum des Feldes ein weiteres Fünfeck errichten
- 3 Teams einteilen

### Ablauf

- Die Spieler von Blau dribbeln frei im inneren Fünfeck.
- Die Spieler der anderen Teams stellen sich jeweils hinter einem Hütchentor auf.
- Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer im inneren Fünfeck schnellstmöglich zum jeweils ersten Spieler an einem Hütchentor und tauschen sofort mit diesem Position und Aufgabe.
- Die Passempfänger nehmen in die Vorwärtsbewegung an und mit und dribbeln ins Innenfeld usw.

### Variationen

- Die Spieler im inneren Feld dribbeln auf das Trainerkommando zu einem Hütchentor und übergeben den Ball an den jeweils ersten Spieler.
- Die Passempfänger an den Hütchentoren spielen mit ihren Passgebern auf dem Weg ins innere Feld einen Doppelpass.

### Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer sollen freie Mitspieler an den Hütchentoren erkennen und gezielt anspielen.
- Darauf achten, dass nicht mehrere Zuspiele gleichzeitig auf das selbe Hütchentor erfolgen.
- Den Ball stets in offener Stellung in die Bewegung mitnehmen!

Sommerzeit ist Turnierzeit, deshalb wird auch nach der regulären Punktspielrunde ‚weitergekickt‘. Doch hinter einem gut organisiertem Turnier steckt jede Menge Planung. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in unserem Themenschwerpunkt des Monats Mai auf Training & Wissen online einige Best-practice-Beispiele herausgesucht. Des Weiteren finden Sie ein Interview sowie zahlreiche Downloads, Hilfen und Turnierpläne. Natürlich wollen wir auch von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Turniere organisieren! Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).