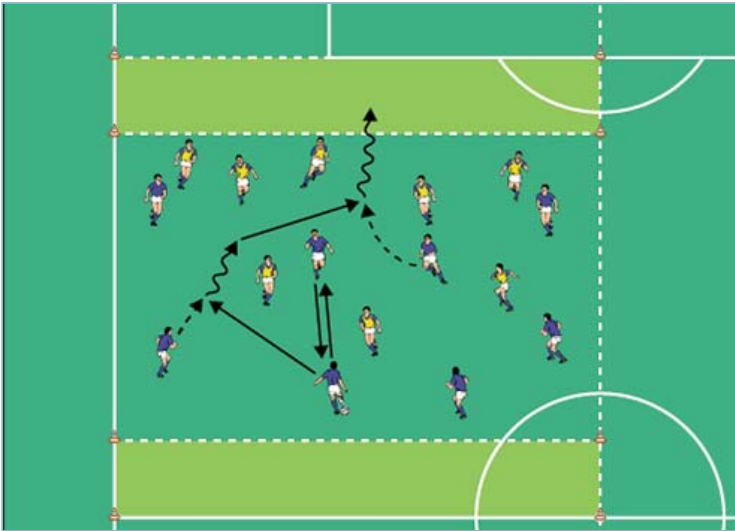




B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Endzonen- Dribbling im 8 gegen 8

von Ralf Peter (14.01.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die beiden Endzonen.
- Ziel ist es, jeweils in die gegenüberliegende Endzone zu dribbeln.

Variationen

- Je 2 Spieler als Zielspieler in den Außenzonen postieren.
- Im Zentrum mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine passende Raumaufteilung achten, um genügend Platz für Dribblings zu schaffen.
- Zielstrebig in offene Räume dribbeln und mutig in die Zweikämpfe gehen.

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 TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.