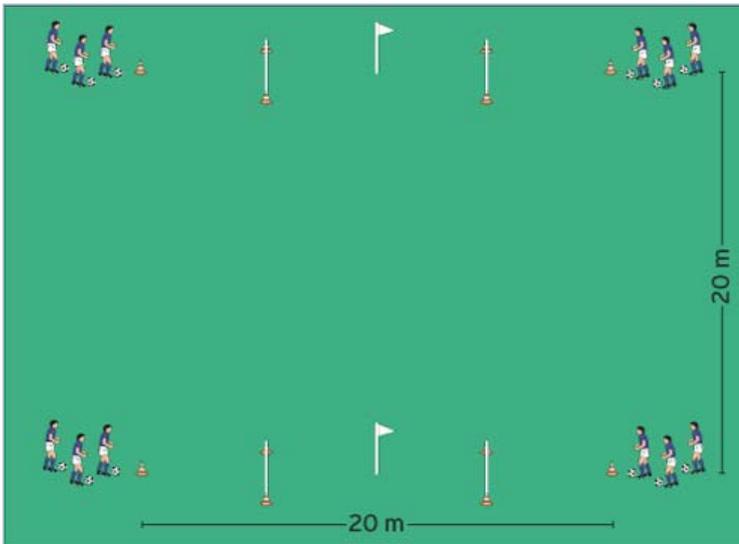




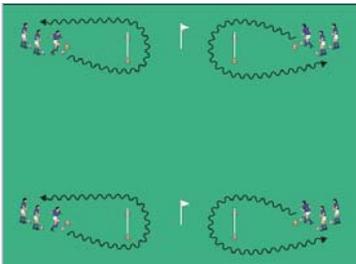
# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Stangen-Dribbling

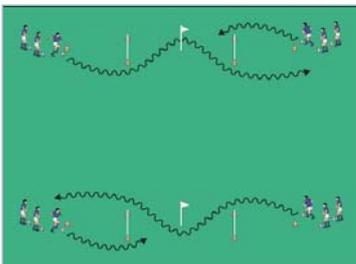
von Paul Schomann (16.08.2011)



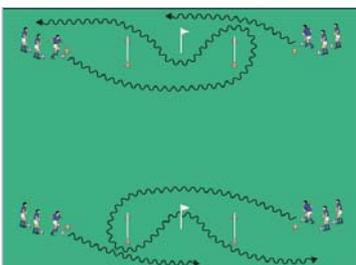
### Übung 1



### Übung 2



### Übung 3



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 5 Meter vor den Startpunkten eine Stange quer auf Hütchen legen
- Mittig zwischen den liegenden Stangen je 1 Slalomstange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

### Ablauf

#### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die vordere liegende Stange und dann gerade zurück zum eigenen Hütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

#### Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um alle Hindernisse und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an.

#### Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die hintere liegende Stange.
- Anschließend dribbeln sie im Slalom um alle Hindernisse zum eigenen Starthütchen zurück.

### Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen sollen sich gegenseitig abstimmen und gleichzeitig starten.
- Damit die Spieler die Laufwege bei den Übungen kennenlernen, den Ball gegebenenfalls zunächst in der Hand tragen lassen.
- Um den organisatorischen Ablauf zunächst zu erleichtern, jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.

### INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter [www.training-wissen.dfb.de](http://www.training-wissen.dfb.de).