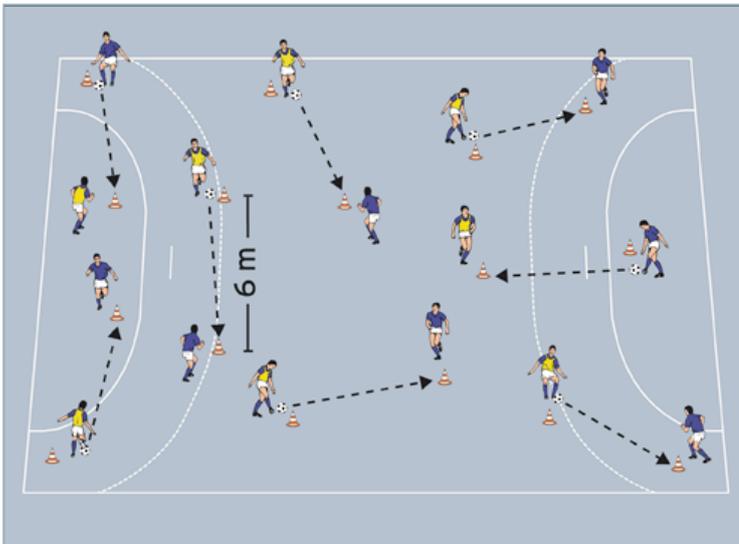




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Hütchenpassen

von Jörg Daniel (24.11.2009)



Organisation

- 16 Hütchen in der Halle verteilen, dabei jeweils 2 Hütchen immer in 6 Metern Abstand gegenüber aufstellen
- Die Spieler paarweise mit je 1 Ball an 2 gegenüberliegenden Hütchen postieren

Ablauf

- Die Spieler an den Hütchenpaaren treten gegeneinander an.
- Sie versuchen, jeweils mit einem Pass das Hütchen des Gegners zu treffen (= 1 Punkt).
- Nach jeweils 3 Minuten die Paare neu zusammenstellen.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Mit 2 Kontakten/direkt passen.
- Freies Passen: Treffer mit dem starken Fuß ergeben 1 Punkt, Treffer mit dem schwachen Fuß 2 Punkte und Treffer per Direktspiel 3 Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Das Passen gegen die Hütchen erfordert präzise Zuspiele mit der Innenseite.
- Die Entfernung der Hütchen zueinander so wählen, dass jeder Spieler realistische Chancen auf Treffer hat.
- Die Spieler dürfen Bälle, die auf das eigene Hütchen zurollen, nicht anhalten.
- Die Spieler zählen die Punkte eigenständig mit.

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.