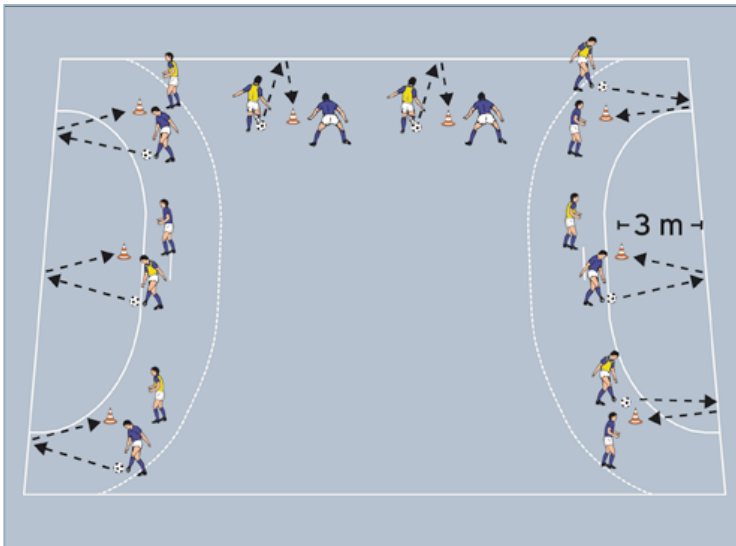




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Hütchenpassen über die Wand

von Jörg Daniel (24.11.2009)



Organisation

- 8 Hütchen in jeweils 3 Metern Abstand vor der Hallenwand errichten
- Die Paare beibehalten und jeweils mit 1 Ball an einem Hütchen aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Spieler, so gegen die Wand zu passen, dass der zurückspringende Ball das Hütchen berührt (= 1 Punkt).

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.
- Je 3 Hütchen nebeneinander vor der Hallenwand postieren, die getroffen werden können.

Tipps und Korrekturen

- Durch das Spielen über die Hallenwand als Bande erlernen die Spieler das physikalische Prinzip 'Einfallswinkel = Ausfallswinkel'.
- Zielgenau mit der Fußinnenseite passen, und dabei den Fuß durch Anziehen der Fußspitze zum Schienbein fixieren.
- Den Abstand der Hütchen zur Wand dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

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.