

# D- UND C-JUNIOREN

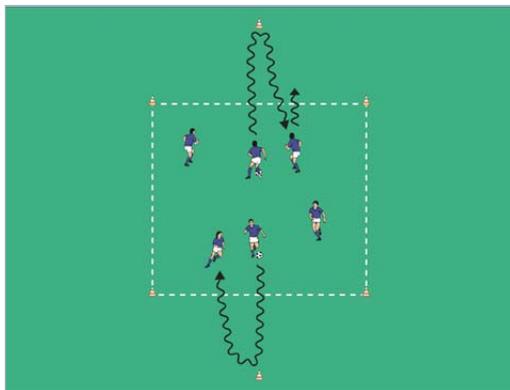
## AUFWÄRMEN 1:

### Abkapp-Variationen

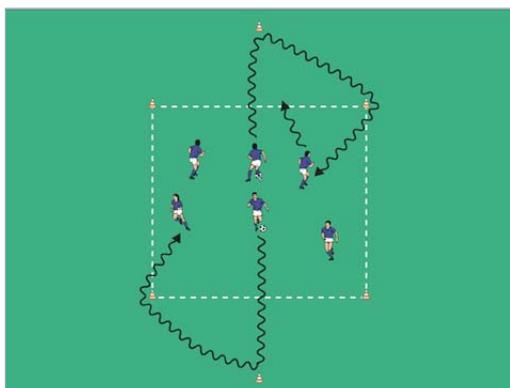
von Ralf Peter (29.03.2011)



Feld 1



Feld 2



#### Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Hütchenquadrat und 2 Abkapphütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

#### Ablauf

##### Feld 1:

- 2 Spieler dribbeln, alle übrigen laufen ohne Ball frei im Feld.
- Die Ballbesitzer dribbeln in Richtung der beiden Wendehütchen aus dem Feld, kappen kurz vor den Hütchen ab und dribbeln zurück ins Feld.
- Hier übergeben sie den Ball an einen Mitspieler, der nun seinerseits aus dem Feld dribbelt usw.

##### Feld 2:

- Grundablauf wie in Feld 1.
- Jetzt kappen die Ballbesitzer vor dem Wendehütchen zur Seite ab und dribbeln über die Seitenlinie des Feldes zurück.
- Hier übergeben sie den Ball an einen Mitspieler, der nun seinerseits aus dem Feld dribbelt usw.

#### Tipps und Korrekturen

- Als Spieler ohne Ball möglichst viele Elemente des Lauf-ABCs in die Bewegung einbauen.
- Bei der Übergabe des Balles im Feld sollten die Spieler selbstständig darauf achten, dass alle Spieler gleichmäßig zum Einsatz kommen. Gelingt dies nicht, als Trainer gegebenenfalls eine Reihenfolge vorgeben.
- Beim Abkappen möglichst mit nur 1 Kontakt in die neue Dribbelrichtung gelangen.

#### 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).