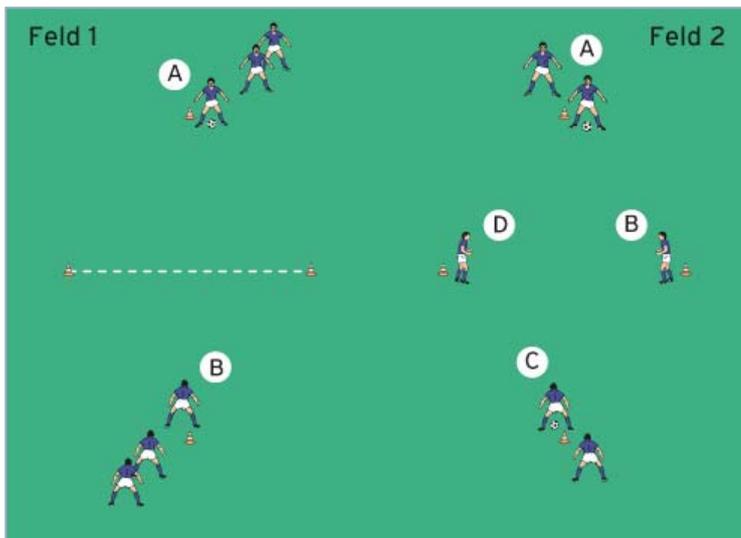


D- UND C-JUNIOREN

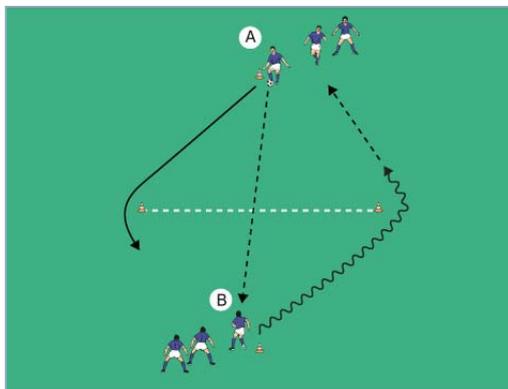
AUFWÄRMEN 1:

Schnelle Ballkontrolle

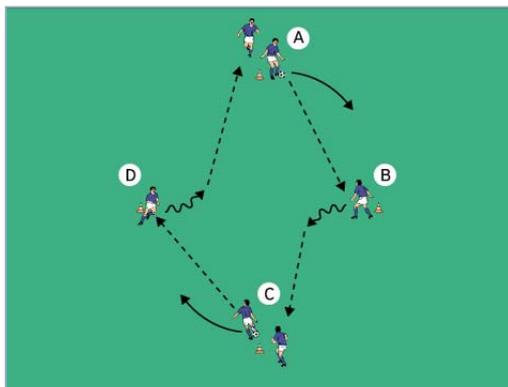
von Stefan Böger (13.09.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Hütchen-Rauten nebeneinander errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A passt zu B und umläuft das Feld auf einer beliebigen Seite.
- B nimmt zur jeweils anderen Seite an und mit und dribbelt ebenfalls um das Feld.
- Anschließend passt er zur Ausgangsposition zurück, von wo sofort die nächste Aktion gestartet wird.

Feld 2

- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen.
- A und C starten gleichzeitig.
- A passt zu B, der das Zuspiel so kontrolliert, dass er den Ball mit dem zweiten Kontakt auf C weiterleiten kann.
- C passt zu D, der auf A weiterleitet usw.
- Nach ihren Abspielen rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele sollten flach und möglichst scharf erfolgen.
- In Feld 2 möglichst kurz nach vorne annehmen, um dann sofort weiterspielen zu können.
- Die Spieler müssen hochkonzentriert üben, da sich 2 Bälle gleichzeitig im Feld befinden.
- Alle Spieler sollten möglichst mit gleichem Tempo üben, um entsprechend gleichzeitig zur jeweils nächsten Position passen zu können.

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.