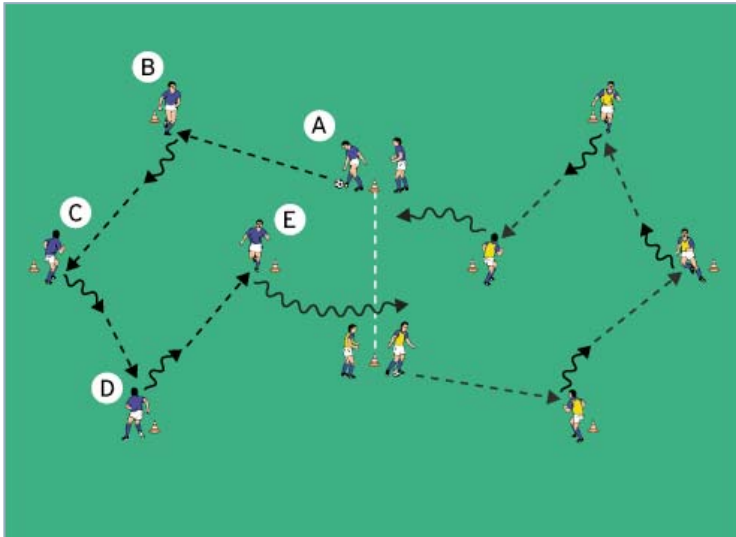




## D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Kontrollierte Ballstaffel

von Stefan Böger (13.09.2011)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen den beiden Hütchen-Rauten eine Ziellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und die Spieler jeweils an den Hütchen verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der nach einer kurzen Kontrolle auf C weiterleitet.
- C passt zu D, der auf E weiterleitet.
- E kontrolliert das Zuspiel und dribbelt schnellstmöglich über die Ziellinie.
- Im Anschluss rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Variationen

- Der Trainer gibt die Anzahl der Pflichtkontakte per Zuruf vor.
- Die Spieler müssen den Ball abwechselnd direkt und mit 2 Kontakten weiterspielen.
- Auf Kommando „Rückwärts!“ ändert sich sofort die Spielrichtung. A passt abschließend zu E, der über die Ziellinie dribbelt.

### Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Staffelwettbewerb ab.
- Der Spieler, der zuerst über die Ziellinie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### 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).