

D- UND C-JUNIOREN

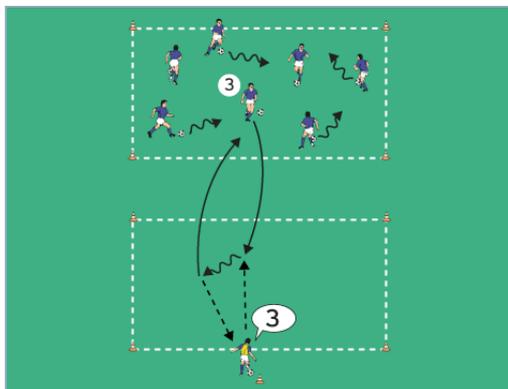
AUFWÄRMEN 1:

Nummern-Zuspiele

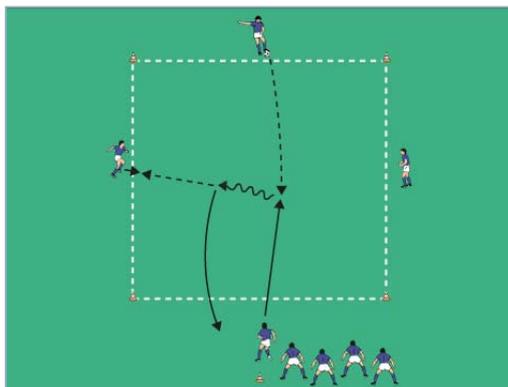
von Horst Hrubesch (27.09.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Bewegungsfelder und 1 Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Bewegungsfeld und 1 Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Übung 1

- Der Trainer benennt 1 Anspieler, der sich am Hütchen außerhalb der Felder aufstellt.
- Die restlichen Spieler erhalten jeweils 1 Nummer und 1 Ball und bewegen sich frei im ersten Feld.
- Der Anspieler startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler lässt seinen Ball liegen, startet in das zweite Feld und erhält ein Zuspiel vom Anspieler.
- Der Passempfänger nimmt das Zuspiel zur Seite an und mit und passt zum Anspieler zurück.
- Anschließend läuft er zurück ins erste Feld, der Anspieler ruft den nächsten Spieler auf usw.

Übung 2

- 3 Spieler an den Seiten des Feldes postieren. 1 Spieler hat 1 Ball.
- Alle übrigen Spieler stellen sich ohne Ball an der freien Seite außerhalb des Feldes auf.
- Der erste Spieler läuft ins Feld und erhält ein Zuspiel vom Ballbesitzer.
- Er kontrolliert das Zuspiel und passt nach einem kurzen Dribbling zu einem anderen Anspieler ohne Ball.
- Danach verlässt er schnellstmöglich das Feld, der jeweils nächste Spieler fordert das nächste Zuspiel vom neuen Anspieler usw.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 soll der Anspieler möglichst so zuspielen, dass der aufgerufene Spieler ausreichend Zeit hat, in das Zuspiel hineinzustarten.
- Als Passempfänger dem Zuspieler möglichst anzeigen, wohin das Zuspiel erfolgen soll. Außerdem stets darauf achten, den Ball in die Bewegung an- und mitzunehmen und nicht 'totzustoppen'!
- Als Trainer gegebenenfalls Dribbelaufgaben für die Spieler im ersten Feld stellen.
- In Feld 2 bei der Ballkontrolle stets in offener Stellung agieren, so dass der Passempfänger möglichst direkt in eine andere Richtung mitnehmen kann.
- Sobald der Spieler zu einem freien Anspieler weitergeleitet hat, kann der jeweils nächste Spieler ins Feld starten. Dabei sollte er den Laufweg des anderen Spielers im Blick haben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Die Anspieler nach 2 bis 3 Durchgängen wechseln.

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.