

# D- UND C-JUNIOREN

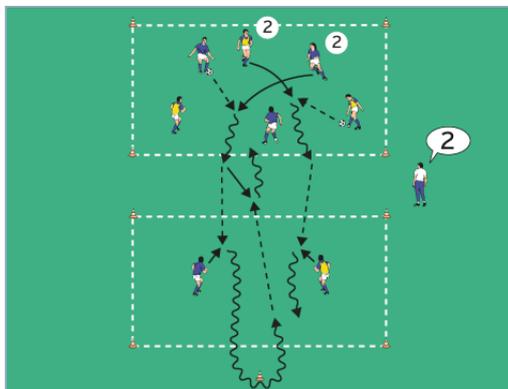
## AUFWÄRMEN 2:

### Doppelte Ballkontrolle

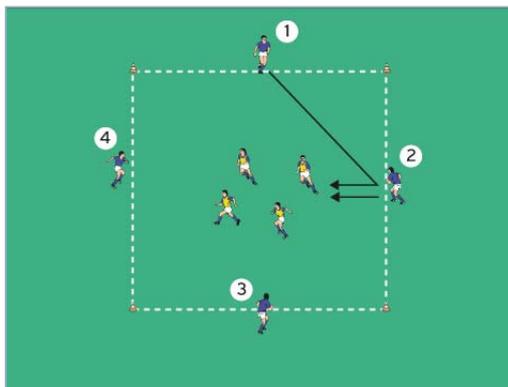
von Horst Hrubesch (27.09.2011)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten

### Ablauf

#### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden, und von jedem Team 1 Spieler ohne Ball im zweiten Feld aufstellen.
- Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren und mit Ball im ersten Feld postieren.
- Die Ballbesitzer passen sich in freier Abfolge in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf, und die Spieler müssen jeweils schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen.
- Die Passempfänger dribbeln aus dem Feld und passen aus dem Zwischenraum zu ihrem Mitspieler im zweiten Feld, der um das hintere Hütchen an- und mitnimmt.
- Anschließend passt er zum aufgerufenen Spieler zurück, der zurück ins erste Feld dribbelt.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

#### Feld 2

- 1 Läufer- und 1 Fängergruppe bilden.
- Die Fänger durchnummerieren und an den Seiten des Feldes aufstellen.
- Die Läufer verteilen sich im Feld.
- Auf ein Trainerkommando startet Fänger 1 zu Fänger 2 und fasst diesen an der Hand.
- Gemeinsam versuchen sie, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend läuft Fänger 2 zu Fänger 3, die nächste Aktion startet usw.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn Fänger 4 und 1 gemeinsam einen Läufer abgeschlagen haben.
- Anschließend Aufgabenwechsel.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Verlässt in Feld 2 ein Läufer das Feld, so gilt er als gefangen.

### 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).