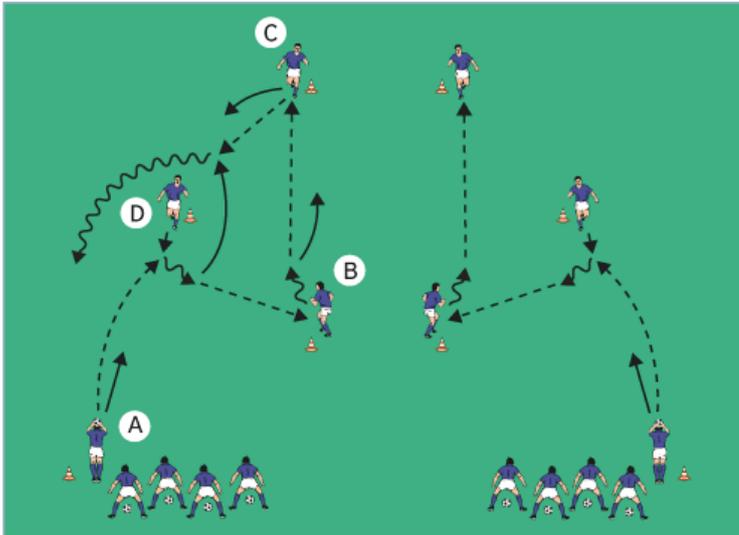




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Einwurf-Rundlauf

von Stefan Böger (11.10.2011)



Organisation

- 2 Hütchenparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und an den Start- bzw. den Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- A passt per Einwurf zu D, der das Zuspiel kontrolliert und zu B weiterspielt.
- B nimmt kurz in die Bewegung mit und passt zu C, der direkt auf D prallen lässt.
- D dribbelt zur Startposition, und alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

- Der Trainer gibt vor, ob der Einwurf auf die Brust, den Oberschenkel oder den Fuß erfolgen soll.
- Der Passempfänger D zeigt an, wohin das Zuspiel erfolgen soll. Anschließend leitet er direkt auf B weiter.

Tipps und Korrekturen

- In der vorgestellten Übungsform wird eine mögliche Passfolge nach einem Einwurf durchgespielt.
- Spielnahe Passkombinationen können häufig problemlos in das Aufwärmen integriert werden.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

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.