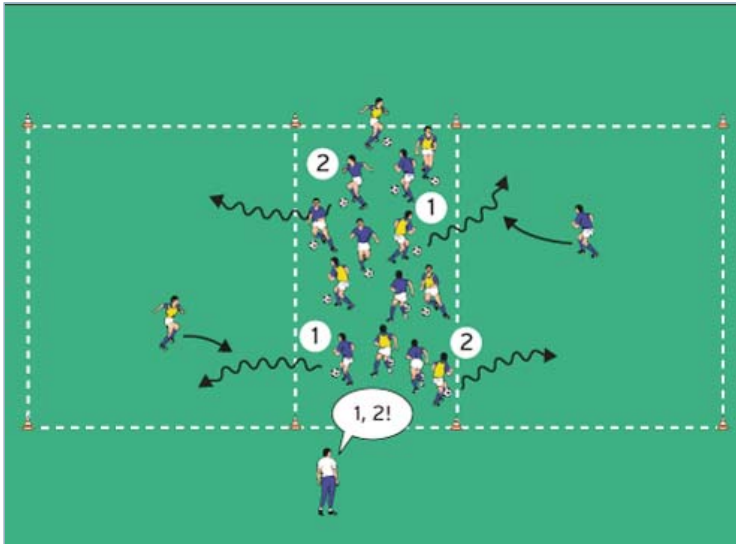




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Nachrücker

von Stefan Böger (08.11.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die beiden Felder so zusammenführen, dass eine Mittelzone entsteht
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Verteidiger
- Alle übrigen Spieler erhalten je 1 Ball und 1 Nummer und postieren sich in der Mittelzone

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei in der Mittelzone.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er 2 Zahlen aufruft.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln jeweils ins gegnerische Feld und versuchen, den Ball so lange wie möglich gegen den Verteidiger zu behaupten.
- Der Verteidiger versucht, die Bälle der gegnerischen Ballbesitzer ins Aus zu spielen.
- Der Trainer ruft jeweils nach 5 Sekunden weitere Spieler auf, die ebenfalls in das gegnerische Feld dribbeln usw.
- Welche Mannschaft hat nach 20 Sekunden die meisten Bälle im Feld?

Variationen

- 2 Verteidiger im Feld postieren.
- Der Trainer bestimmt jeweils 1 Angreifer zum 'König'. Verliert dieser Spieler seinen Ball, so wird der Mannschaft am Ende des Durchganges ein Punkt abgezogen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.
- Verliert ein Angreifer seinen Ball, so ist er für diesen Durchgang ausgeschieden und darf nicht wieder zurück ins Feld dribbeln.

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.