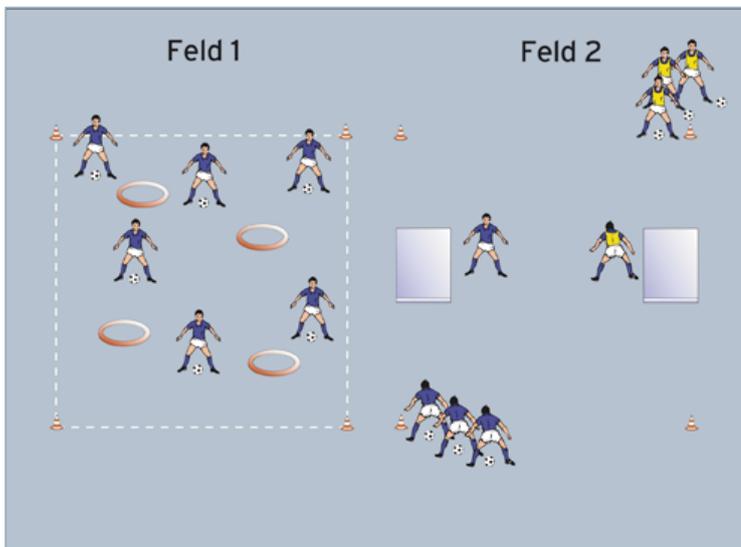


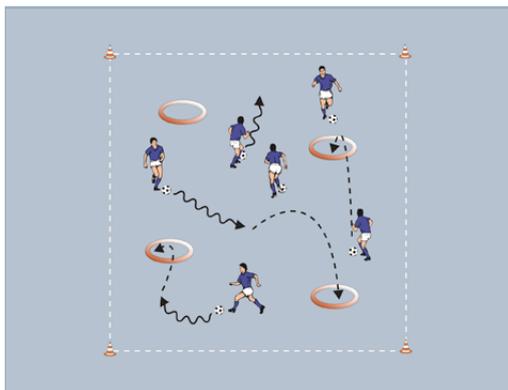
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Reifen-Lupfen

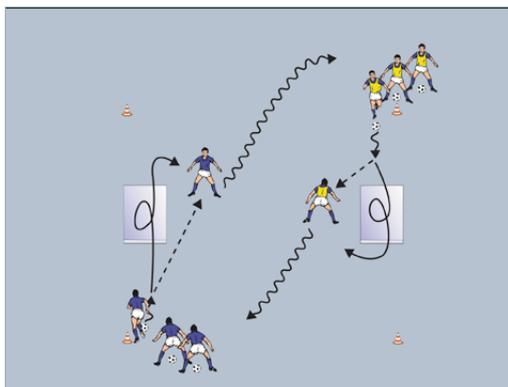
von Frank Engel (05.01.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Feld markieren und 4 Reifen darin verteilen
- Feld 2: Einen Geschicklichkeitsparcours mit 4 Starthütchen und 2 Turnmatten errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Sie müssen versuchen, aus dem Dribbling in die Reifen zu lupfen.
- Danach kontrollieren sie den Ball wieder und dribbeln zu einem anderen Reifen.

Feld 2

- 2 Spieler stellen sich neben den Matten auf, die anderen verteilen sich mit Bällen an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.
- Von beiden Seiten gleichzeitig üben: Die jeweils ersten Spieler passen zu ihren Mitspielern neben den Matten und führen auf der Matte eine Rolle vorwärts aus.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln zum anderen Starthütchen, die Passgeber werden Passempfänger.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 darf jeder Reifen jeweils nur von 1 Spieler genutzt werden.
- Im Dribbling stets den Kopf heben, um sich im Raum zu orientieren und schnell einen freien Reifen zu erkennen.
- Misslingt ein 'Lupfversuch', sofort einen anderen Reifen ansteuern.
- Nach einigen Minuten 'Aufwärmzeit' einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler lupft zuerst in 10 Reifen?
- In Feld 2 beim Dribbling zur anderen Seite Finten einbauen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten 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.