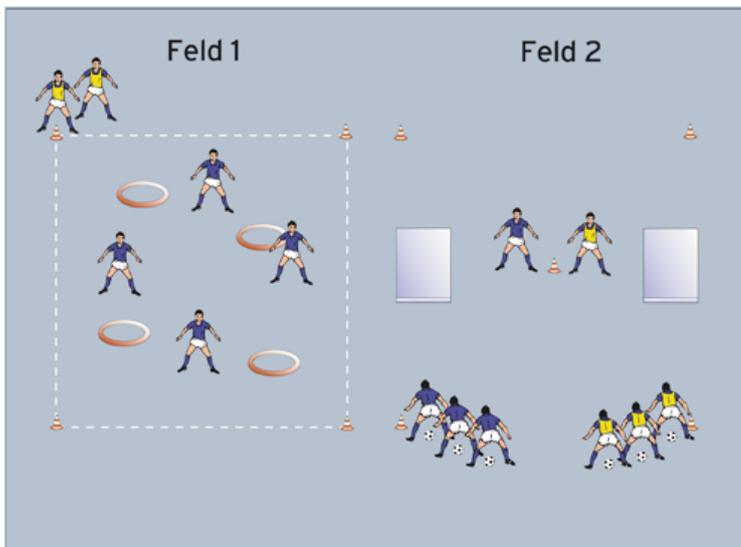


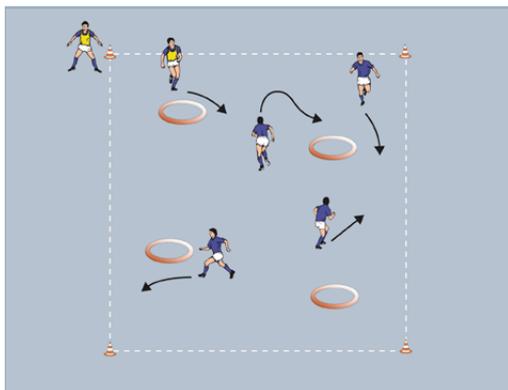
# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2: Insel-Füllung

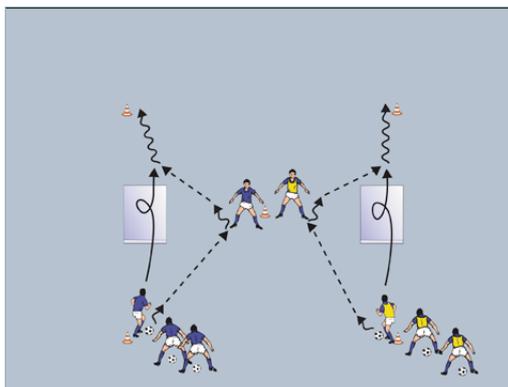
von Frank Engel (05.01.2010)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- In Feld 2 mittig ein zusätzliches Positionshütchen markieren

### Ablauf

#### Feld 1

- Ein Fängerpaar bestimmen und an einem Eckhütchen postieren.
- Die beiden Fänger müssen abwechselnd versuchen, die Läufer im Feld abzuschlagen.
- Jeder gefangene Läufer muss sich in einen Reifen stellen.
- Wenn alle Reifen besetzt sind, wird die Zeit gestoppt.
- Anschließend ein neues Fängerpaar bestimmen.
- Welches Fängerpaar benötigt am wenigsten Zeit?

#### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen postieren.
- Je 1 Spieler am Positionshütchen in der Feldmitte aufstellen.
- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu ihren Mitspielern an den Positionshütchen und führen eine Rolle vorwärts auf der Matte vor ihnen aus.
- Anschließend erhalten sie den Ball zurück und dribbeln zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Sobald der jeweilige Vordermann das Hütchen berührt, darf der nächste Spieler starten.
- Welche Mannschaft hat zuerst komplett die Seite gewechselt?

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 dürfen die Reifen nur von den abgeschlagenen Spielern betreten werden.
- Muss sich ein Läufer in einen Reifen stellen, so können sich die anderen hinter ihm 'verstecken'.
- Verlässt ein Spieler das Feld, so gilt er als gefangen.
- Jeder Fangversuch darf höchstens 20 Sekunden dauern, damit die Belastung nicht zu hoch wird.

### 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).