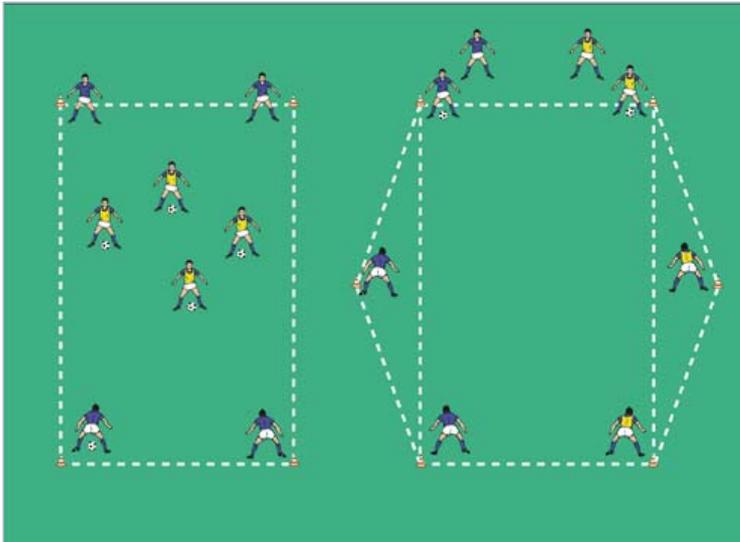


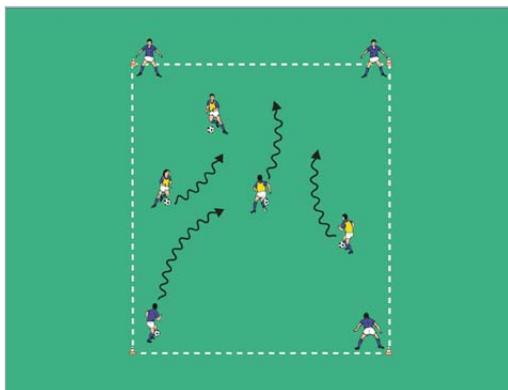
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Team-Dribbelfangen

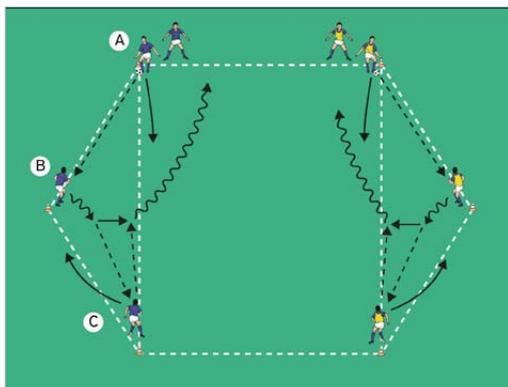
von Frank Engel (16.02.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften (Läufer und Fänger) bilden.
- Die Läufermannschaft postiert sich mit Bällen im Feld.
- Die Spieler des Fängerteams besetzen die Eckhütchen.
- 1 Fänger mit Ball.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Fänger ins Feld und versucht, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend passt er zu einem Mitspieler und tauscht mit diesem die Position.
- Welche Mannschaft fängt in 2 Minuten die meisten Spieler?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden, und die Spieler an den Positionshütchen aufstellen.
- Auf ein Trainerkommando starten beide Teams gleichzeitig.
- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt lässt C auf B prallen.
- B dribbelt zurück zum Starthütchen.
- Welcher Spieler dribbelt zuerst über die gedachte Ziellinie zwischen den Starthütchen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- A rückt auf die Position von C, C wird B, B stellt sich bei A wieder an.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 stehen die Aktionen von B im Mittelpunkt: Auf dieser Position werden die Spieler gezielt auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Tor vorbereitet.
- Der Spieler soll dem Zuspiel von A entschlossen entgegenstarten schnell in die Bewegung mitnehmen.
- Als Passempfänger stets in offener Grundstellung agieren, um zügig aufdrehen zu können.
- Abhängig davon, zu welcher Seite sich der Passempfänger öffnet, kann der Zuspieler erkennen, auf welchen Fuß das Zuspiel erfolgen muss.
- Stets auf den gegnerfernen Fuß zuspielen.
- Nach 2 kompletten 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.