

D- UND C-JUNIOREN

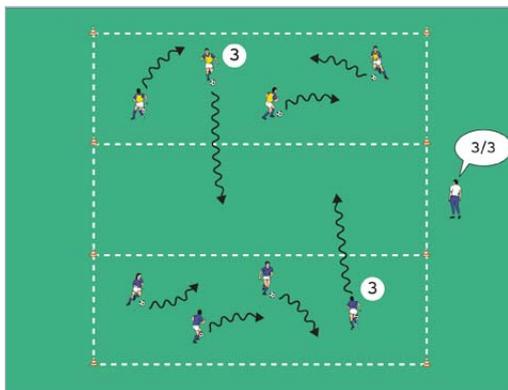
AUFWÄRMEN 1:

Komplexer Felderwechsel

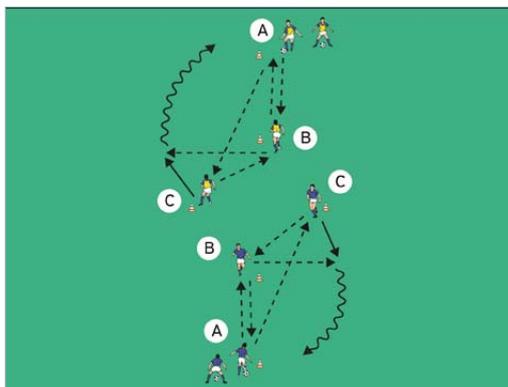
von Ralf Peter (06.07.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Bewegungsraum markieren und in 3 Zonen unterteilen
- Feld 2: 1 Hütchenraute sowie 2 Starthütchen errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler gleichmäßig auf die beiden Endzonen verteilen und jeweils durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Zone.
- Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf und startet so die Aktion: Mit der ersten Zahl bestimmt er die Spieler, die jeweils in die andere Endzone wechseln sollen. Die zweite Zahl gibt die Anzahl der Kontakte vor, die den Spielern hierfür in der Mittelzone zur Verfügung steht.
- Der Spieler, der zuerst die andere Endzone erreicht, erhält 1 Punkt.
- Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

Feld 2

- 2 Gruppen bilden, und die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen.
- Die Spieler an den Starthütchen haben jeweils die Bälle.
- A passt auf B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C weiter.
- Jetzt spielt C mit B einen Doppelpass und dribbelt danach zurück zum Starthütchen.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollte der Trainer darauf achten, dass die Spieler zunächst einige Minuten locker dribbeln, bevor er das Wettspiel startet.
- Zur Steigerung der Motivation kann der Trainer noch kleine Zusatzaufgaben für den unterlegenen Spieler verteilen (z.B. 5 Liegestütze).
- In Feld 2 auf einen reibungslosen Ablauf der Passfolgen und ein präzises Kombinationsspiel achten.

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.