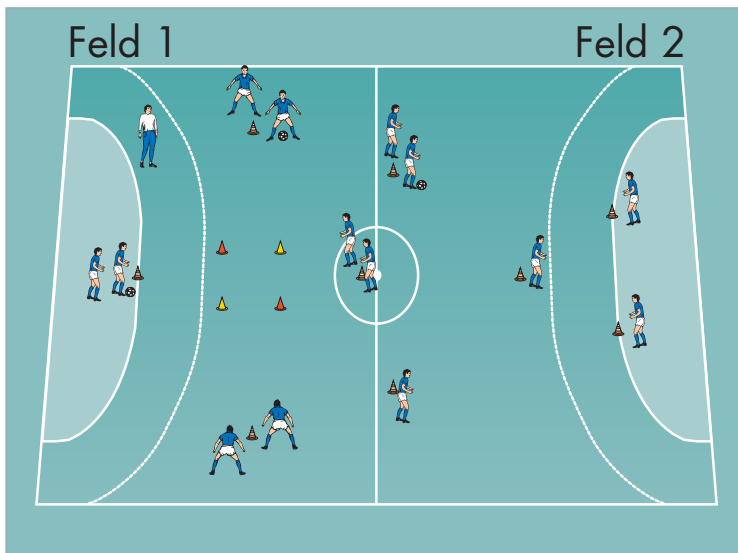


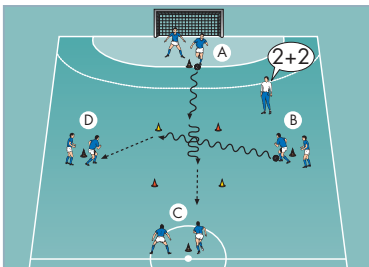
# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Denkquadrat

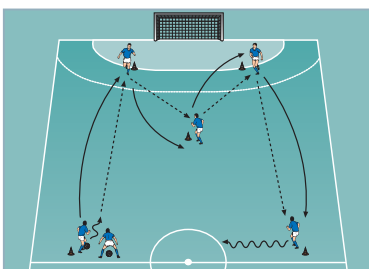
von Ralf Peter (03.02.2009)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Feld 1: Ein Hütchenquadrat und Positionshütchen
- Feld 2: Ein Hütchendreieck und Positionshütchen
- 2 Gruppen bilden und den Stationen zuordnen

### Ablauf

#### Feld 1

- A und B dribbeln gleichzeitig ins Hütchenquadrat.
- B kann frei durch das Hütchenquadrat dribbeln, A muss den Ball jonglieren und dabei eine vom Trainer vorgegebene Denkaufgabe lösen.
- Nach Verlassen des Feldes passen beide Spieler zu ihren gegenüber postierten Mitspielern (C und D), die daraufhin ihrerseits ins Feld starten.
- Nach etwa 2 Minuten die Aufgaben wechseln, so dass nun die Spieler B und D die Denkaufgaben lösen müssen.

#### Feld 2

- Ein Spieler hat den Ball und dribbelt ins Feld. Von hier passt er zum Spieler am nächsten Hütchen.
- Dieser leitet möglichst direkt zum folgenden Spieler weiter usw.
- Der Trainer kann jederzeit durch Zuruf die Spielrichtung ändern.
- Darüber hinaus kann der Trainer Kontaktvorgaben erteilen.

### Tipps und Korrekturen

- Das Lösen von kleinen Aufgaben soll die Konzentration steigern und den Spielern vor Augen führen, dass sie auch während des Spiels immer einen 'klaren Kopf' behalten müssen, um richtige Entscheidungen zu treffen.
- Die Aufgaben sollten möglichst einfach und schnell zu lösen sein.
- Bei der Auswahl der Fragen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.
- Selbstverständlich dürfen Fragen aus dem Fußball nicht fehlen.