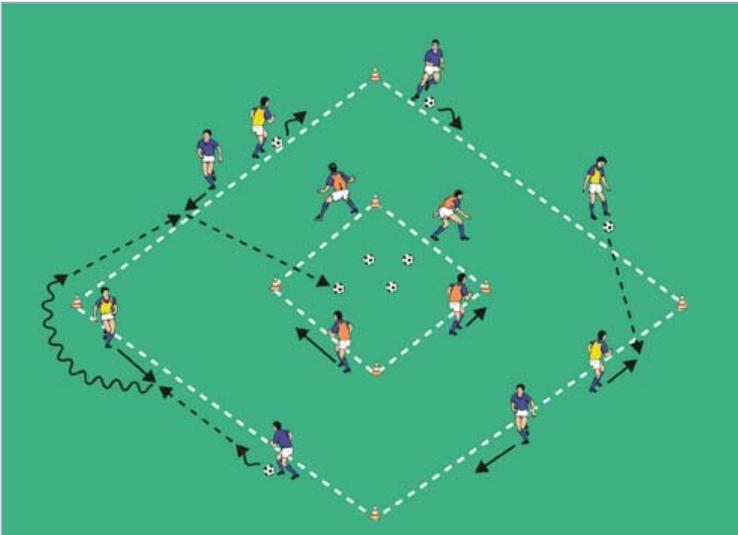




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Bälle verteidigen

von Jörg Daniel (13.04.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich eine innere Raute (Seitenlänge: 6 Meter) markieren
- In der inneren Raute 4 Bälle verteilen
- 3 Gruppen einteilen
- Blau und Gelb verteilen sich mit 4 Bällen an der äußeren Raute, Rot stellt sich im Feld vor der inneren Raute auf

Ablauf

- Die Spieler von Blau und Gelb bewegen sich um die äußere Raute und passen sich zu.
- Dabei versuchen sie, mit einem gezielten Pass durch die Verteidiger von Rot hindurch, einen Ball in der Feldmitte zu treffen.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.
- Welches Team verteidigt die Bälle am längsten?

Variationen

- Die Anzahl der erlaubten Kontakte bei den äußeren Mannschaften begrenzen.
- Die äußeren Teams können getroffene Bälle integrieren und das Spiel mit 5, 6 bzw. 7 Bällen fortsetzen.

Tipps und Korrekturen

- Die äußeren Spieler dürfen nicht 'bolzen', sondern müssen gezielt Lücken erspielen und diese erkennen.
- Nur flache Zuspiele erlauben.
- Die Verteidiger vor der inneren Raute durch ein schnelles Passspiel in Bewegung bringen.
- Mit möglichst wenig Kontakten auskommen.
- Auf eine rege Kommunikation der Spieler untereinander achten.
- Die Größe der inneren Raute dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls vergrößern, wenn sich die äußeren Spieler keine Lücken erarbeiten können.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

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.