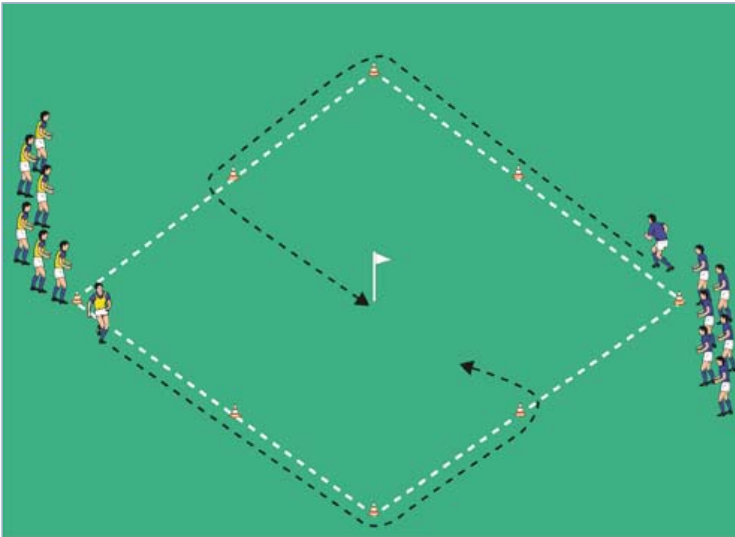




B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Schnelligkeit ohne Ball

von Jörg Daniel (13.04.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die innere Raute abbauen und die Bälle entfernen
- 1 Stange in der Feldmitte aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und diagonal gegenüber postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jeder Gruppe zur jeweils vorderen Raute Spitze, sprinten zum nächsten mittleren Hütchen und laufen von dort zur Stange in der Feldmitte.
- Welcher Spieler erreicht die Stange zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten beiden Spieler usw.

Variationen

- Die Laufrichtung wechseln.
- Zuvor das Starthütchen einmal umlaufen.
- Eine Rolle vorwärts/rückwärts durchführen.
- Verschiedene Startpositionen (sitzend, liegend, Vierfüßlerstand) vorgeben.
- Einen Staffelwettkampf durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter stoßen zum Mannschaftstraining hinzu.
- Möglichst gleich schnelle Spieler gegeneinander antreten lassen.
- Auf ausreichende Erholungspausen achten.
- Explosive Richtungswechsel einbauen.
- Verschiedene Startsignale verwenden.

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.