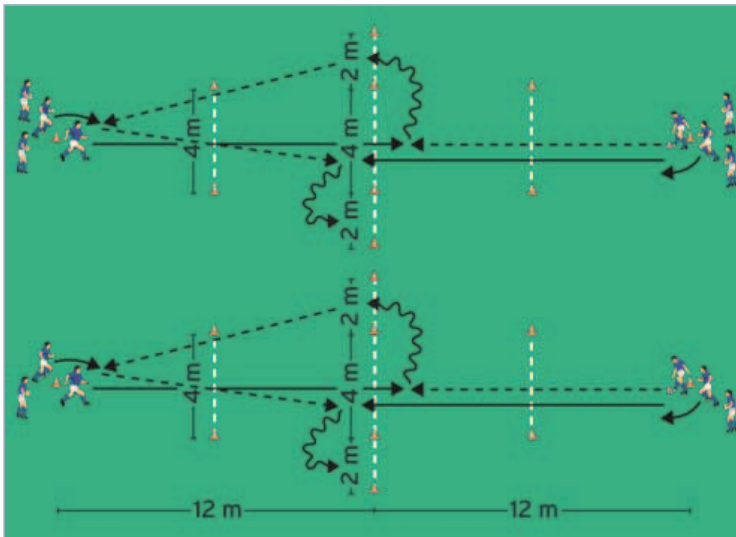




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Pass-Pendel I

von Frank Engel (21.06.2011)



Organisation

- 2 identische Passfelder nebeneinander errichten
- Je 2 Starthütchen im Abstand von 24 Metern markieren
- In der Mitte jeweils zwei 2 Meter breite Hütchentore im Abstand von 4 Metern nebeneinander errichten
- Zwischen allen Starthütchen und den Hütchentoren je ein 4 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an einem Starthütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Der erste Spieler ohne Ball startet durch das mittlere Tor entgegen und fordert ein Zuspiel vom Passgeber.
- Dieses nimmt er in die Drehung durch eines der seitlichen Hütchentore an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Jetzt bietet sich der Startspieler seinerseits zum Zuspiel an, der Spieler vom gegenüberliegenden Starthütchen passt zu usw.
- Die jeweiligen Passempfänger stellen sich nach ihrem Pass auf der gegenüberliegenden Seite wieder an.

Variationen

- Die Technik der Ballkontrolle vorgeben: Mit rechts/links bzw. der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Per Trainerkommando die Seite vorgeben, zu der sich die Passempfänger drehen sollen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Entgegenkommen nach vorherigem Blickkontakt achten!
- Präzise in den Fuß des Mitspielers passen.
- Nach dem Abspiel sofort mit einem Antritt zum gegenüberliegenden Starthütchen wegsprinten.
- Falls vorhanden die Hütchentore durch Stangentore ersetzen.

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.