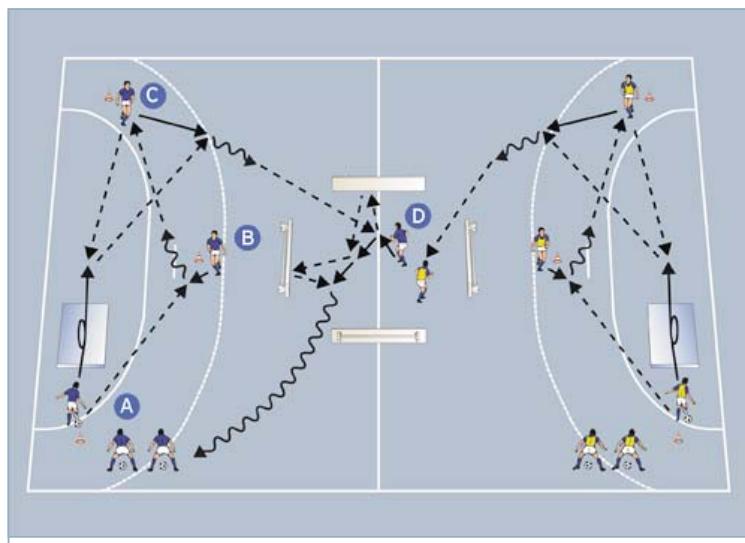


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Hallenparcours II

von Steffen Freund (01.02.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Die Stangen entfernen
- Seitlich von den Matten zusätzlich je 1 Positionshütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen, die jeweils in einer Hälfte des Hallenspielfeldes üben
- Von jedem Team je 1 Spieler an den Positionshütchen sowie im inneren Feld aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen an den Starthütchen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler die Aktion: A passt zu B und führt anschließend einen Purzelbaum auf der Matte aus.
- B leitet auf C weiter, der danach mit A einen Doppelpass spielt.
- Abschließend passt C zu D ins innere Feld.
- D passt nun gegen 2 verschiedene Bänke und dribbelt anschließend zur Startposition zurück.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder komplett in der Startaufstellung?
- Die Geschicklichkeitsaufgaben auf der Matte variieren.
- Gegen jede Bank im inneren Feld darf pro Durchgang nur 1-mal gepasst werden. Nach einem Pass gegen eine bestimmte Bank muss sich der jeweilige Gegenspieler demnach eine andere Bank aussuchen.

Tipps und Korrekturen

- Nach 2 Durchgängen die Seiten tauschen.
- Auf eine ausreichende Passdistanz der Spieler im inneren Feld zu den Langbänken achten.
- Möglichst so gegen die Bänke spielen, dass sofort mit dem nächsten Kontakt ein Pass gegen die nächste Bank erfolgen kann.

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.