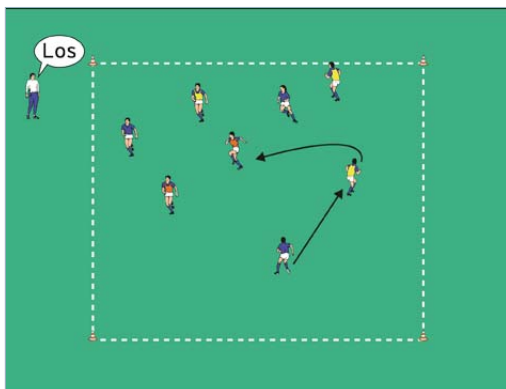
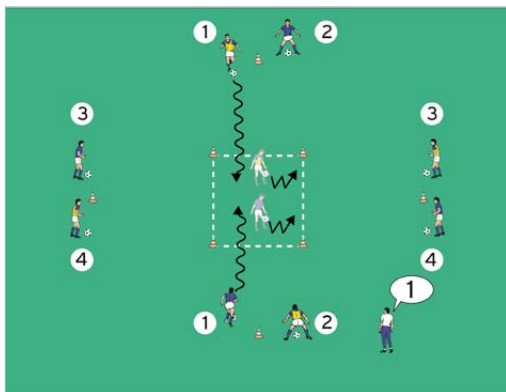


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2: Jonglierduell

von Ralf Peter (10.11.2009)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen und durchnummerieren.
- Jeder Spieler mit Ball.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Die jeweiligen Spieler dribbeln ins Hütchenquadrat.
- Dort müssen sie 10-mal jonglieren.
- Der Spieler, der seine Startposition zuerst wieder erreicht, erhält 1 Punkt.

#### Feld 2

- Die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- 1 Fänger benennen.
- Auf ein Trainerkommando muss der Fänger einen Spieler einer anderen Gruppe abschlagen.
- Sobald ein Spieler gefangen wurde, wird dieser nächster Fänger und erhält 1 Minuspunkt.
- Welcher Spieler hat nach 2 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 sind kurze Verschnaufpausen garantiert, da die Fänger nur Spieler einer anderen Gruppe fangen dürfen.
- Zudem darf auch der Fänger von zuvor nicht sofort wieder abgeschlagen werden.

### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).