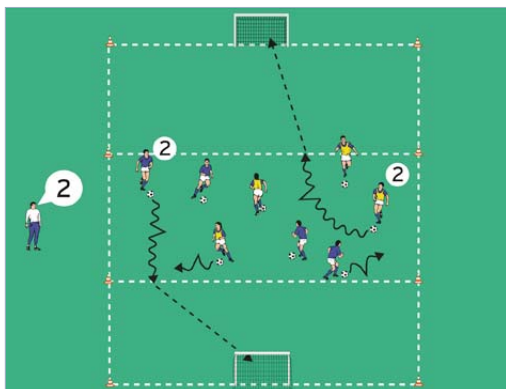
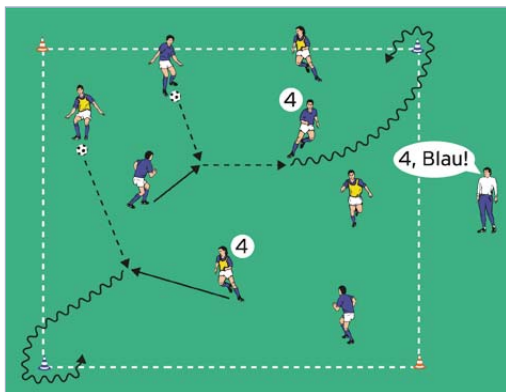
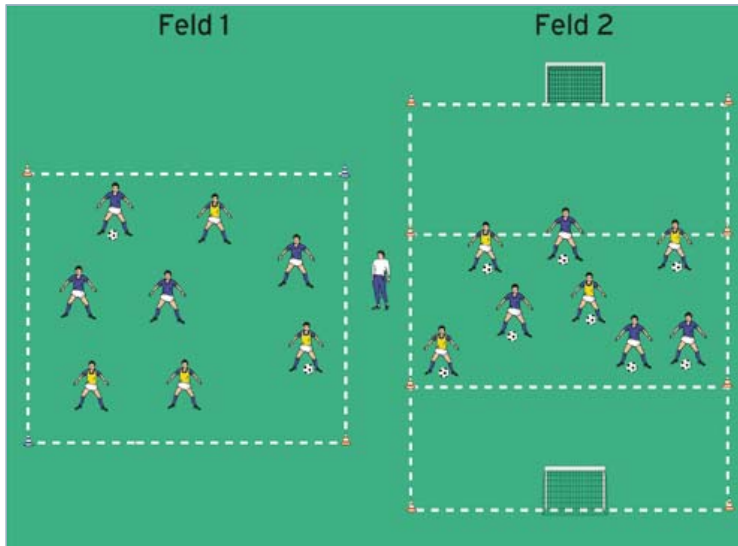


D- UND C-JUNIoren

AUFWÄRMEN 1: Farbendribbling

von Frank Engel (13.04.2010)



Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat mit 2 verschiedenen Farben errichten
- Feld 2: 1 Feld mit 2 Minitoren und einer Mittelzone markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl und eine Farbe auf.
- Jetzt passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe, die ein Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln und anschließend zu einem Mitspieler zurück ins Feld passen.

Feld 2

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei in der Mittelzone des Feldes.
- Dabei bauen sie möglichst viele Finten ins Dribbling ein.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die jeweils aufgerufenen Spieler müssen versuchen, schnellstmöglich in eines der Minitore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Im Aufwärmen zunächst mit gemäßigttem Tempo agieren. Erst nach einigen Minuten ein Wettspiel organisieren.
- In Feld 1 kann der Trainer die Hütchenfarbe auch durch Hochhalten entsprechender farbiger Leibchen vorgeben.

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.