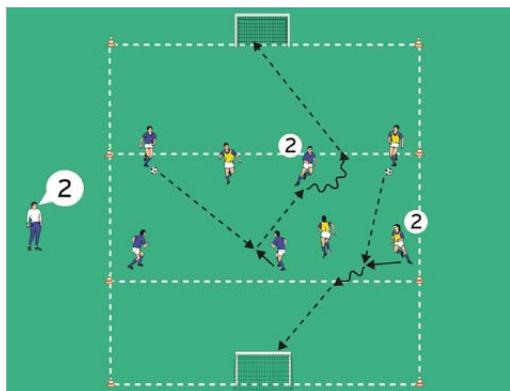
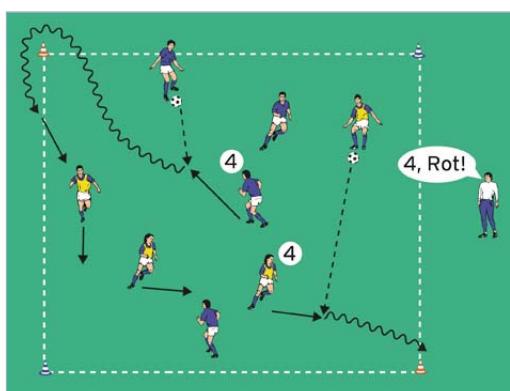


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Komplexes Fangduell

von Frank Engel (13.04.2010)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt einen Wettkampf organisieren: Der Spieler, der das aufgerufene Hütchen zuerst umdribbelt, wird Fänger und versucht, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Spieler des Gegners abzuschlagen.
- Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

Feld 2

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt passen sich die Spieler in der Mittelzone frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Jetzt müssen die Ballbesitzer schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe spielen, der versucht, möglichst schnell in eines der beiden Hütchentore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 wird die Passform aus der vorangegangenen Übungsform mit einem Fangspiel kombiniert.
- Die Fangzeit wird bewusst kurz gehalten. Einerseits bleibt so die Belastung relativ gering, und andererseits ist die Pause für die Mitspieler des Fängers nicht zu lang.

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.