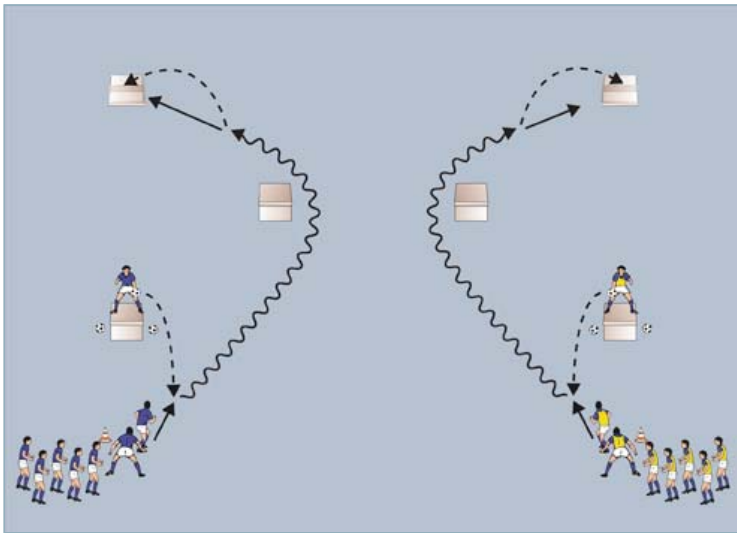




## D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Kasten-Staffel

von Frank Engel (21.12.2010)



### Organisation

- Mit jeweils 3 kleinen Kästen 2 Parcours errichten
- Vor jedem Parcours ein Starthütchen aufstellen
- 2 gleich große Mannschaften bilden und an den Starthütchen verteilen
- Je 1 Spieler stellt sich mit Bällen auf den ersten Kasten

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando werfen die Anspieler zum jeweils ersten Spieler, der das Zuspiel um den zweiten Kasten mitnehmen und anschließend in den letzten Kasten lupfen muss.
- Danach schießen die Spieler volley zum Anspieler zurück, und der jeweils nächste Spieler startet ins Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang absolviert hat, erhält 1 Punkt.

### Variationen

- Vor dem zweiten Kasten eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Spieler haben nur 1 Versuch, um den Ball in den Kasten zu lupfen. Gelingt dies nicht, müssen sie eine kleine Zusatzaufgabe absolvieren (z.B. 2 Liegestütze ausführen), bevor sie zum Anspieler zurückpassen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler nach jedem Durchgang austauschen.
- Auf schnelle Aktionen und Abläufe im Feld achten, um die Wartezeiten für die restlichen Spieler gering zu halten.
- Als Trainer bei Staffelspielen stets anfeuern und auch das gegenseitige Unterstützen der Spieler fördern.

### 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).