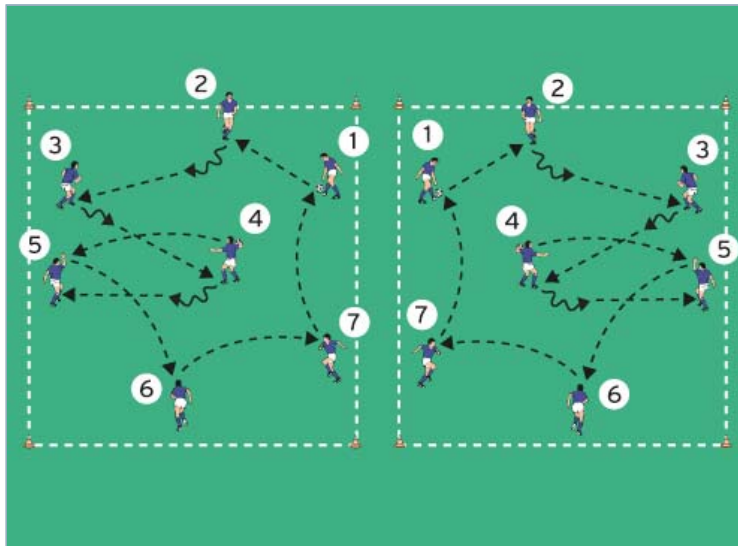




## B- UND A-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 2: Passen und Werfen nach Zahlen

von Frank Engel (02.08.2011)



#### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jede Gruppe hat jetzt nur noch je 1 Ball zum Passen (Spieler 1) und je 1 zum Zuwerfen (Spieler 4)

#### Ablauf

- Die Spieler passen und werfen sich jeweils in der Gruppe in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

#### Variationen

- Die Reihenfolge auf ein Trainerkommando umkehren: Jetzt von 7 bis 1 zuspielen/-werfen.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die Spieler 1, 3 und 5 haben je 1 Ball.

#### Tipps und Korrekturen

- Den Ball nur in Brusthöhe zuwerfen.
- Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen und Zuwürfen aktiv entgegenstarten.
- Den Raum im Feld vollständig ausnutzen.

#### 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).