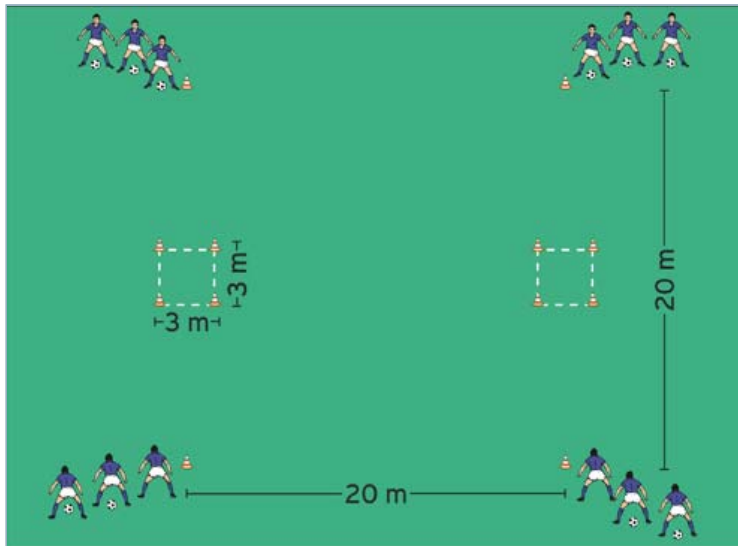


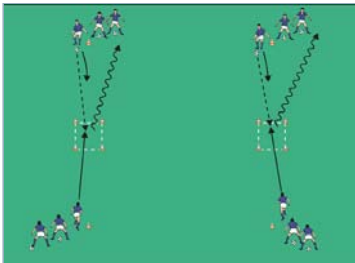
F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Ballkontrollfelder

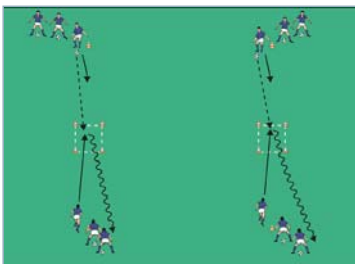
von Paul Schomann (29.03.2011)



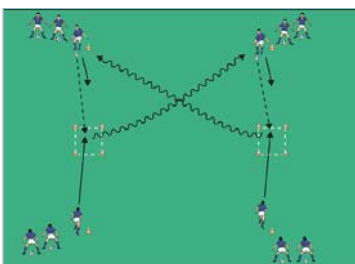
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 gegenüberliegenden Starthütchen und je einem 3 x 3 Meter großen Ballkontrollfeld in der Mitte markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler an einem Starthütchen hat keinen, alle übrigen Spieler haben 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler ohne Ball laufen in das Ballkontrollfeld und fordern ein Zuspiel vom gegenüberstehenden Mitspieler.
- Dieses nehmen sie im Ballkontrollfeld nach vorne zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- Der Zuspieler läuft seinem Pass nach und fordert ebenfalls ein Zuspiel von der anderen Seite usw.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Passempfänger das Zuspiel zum eigenen Starthütchen an und mit.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt kontrollieren die Passempfänger das Zuspiel und dribbeln jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Laufen in das Ballkontrollfeld Blickkontakt zum Zuspieler aufnehmen und den Pass rechtzeitig durch Zuruf fordern.
- Das Zuspiel innerhalb des Ballkontrollfeldes an- und dann möglichst direkt in die vorgegebene Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Nach der Ballkontrolle den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und dem entgegenkommenden Spieler ausweichen.
- Nach einer Weile auch hoch in die Ballkontrollfelder zuwerfen/-spielen (z.B. per Torwartabschlag aus der Hand usw.).

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.