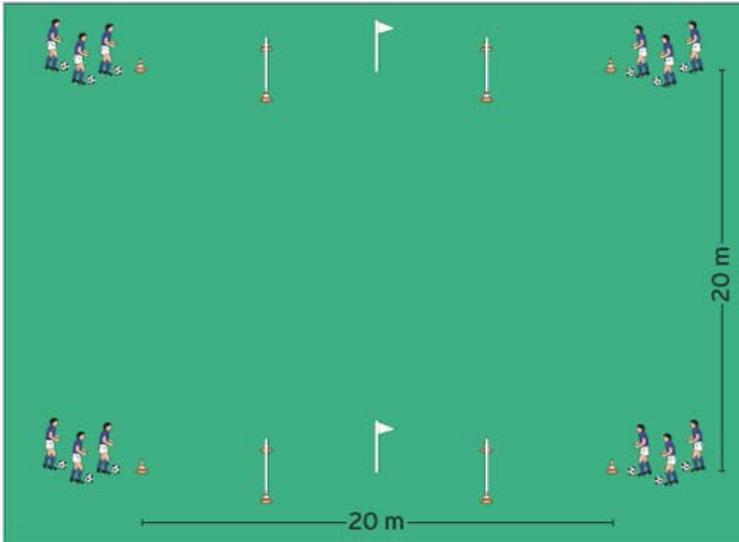


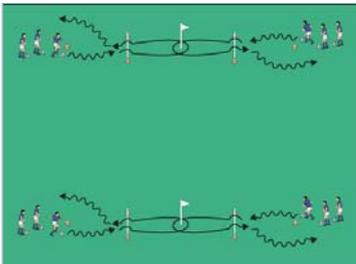
F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Geschicklichkeits-Dribbling

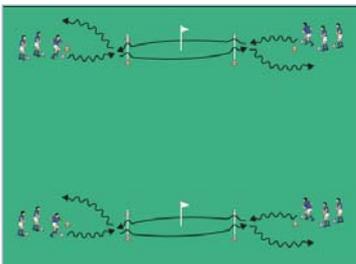
von Paul Schomann (16.08.2011)



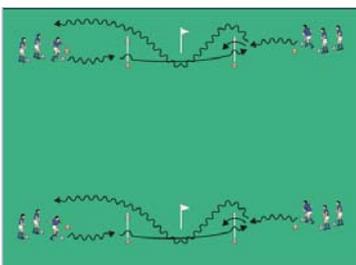
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling und stoppen den Ball rechtzeitig vor der ersten liegenden Stange.
- Anschließend überlaufen sie die Stange, umlaufen die mittlere Slalomstange, überlaufen die Stange erneut und dribbeln zurück zum eigenen Hütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann zum eigenen Hütchen zurückgedribbelt ist.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt überlaufen die Spieler beide liegenden Stangen und dribbeln mit dem Ball des Spielers von gegenüber zum Hütchen auf der anderen Seite.

Übung 3

- Den Grundablauf von Übung 2 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler jeweils mit dem Ball des Spielers von gegenüber im Slalom zurück zum eigenen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler an zwei gegenüberliegenden Hütchen sollen sich gegenseitig abstimmen und gleichzeitig starten.
- Den Ball etwa 2 Meter vor der liegenden Stange mit der Fußsohle stoppen, um diesen nach Überlaufen der Stangen einfach wieder ins Dribbling mitnehmen zu können.
- Beim Überlaufen und Durchdribbeln der Stangen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit den anderen Spielern vermeiden.

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.