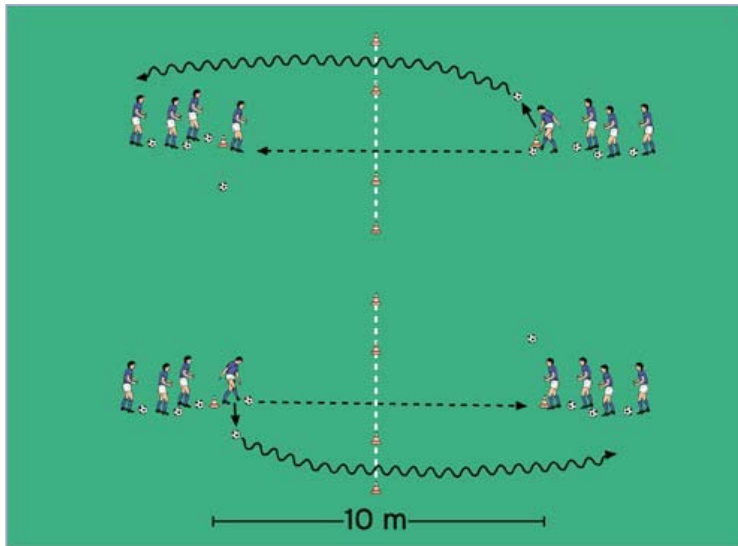


# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Passen und dribbeln

von Paul Schomann (07.07.2009)



#### Organisation

- 2-mal 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern gegenüber aufstellen
- Zwischen den Starthütchen je 3 Hütchentore errichten
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- An jeder Station hat der erste Spieler an einem Starthütchen 2 Bälle

#### Ablauf

- Die Spieler mit 2 Bällen passen einen Ball zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite und dribbeln dann mit dem anderen durch das rechte Hütchentor.
- Der Passempfänger spielt zurück und dribbelt mit seinem Ball durch das rechte Hütchentor zur anderen Seite usw.

#### Variationen

- Vor dem Hütchentor eine Finte durchführen (z.B. einfacher/doppelter Übersteiger) und das Hütchentor umdribbeln.
- Den Ball im Hütchentor mit der Fußsohle/dem Knie/dem Po kurz anstoppen, dann weiterdribbeln.
- Mit maximal 2 Kontakten/direkt passen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß passen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Starthütchen zueinander und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Verschiedene Bälle verwenden (Mini-Bälle, Softbälle, Tennisbälle usw.).
- Auf präzise Pässe achten: Dafür zunächst mit 2 Kontakten (Annahme, Pass) spielen lassen.

#### 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).