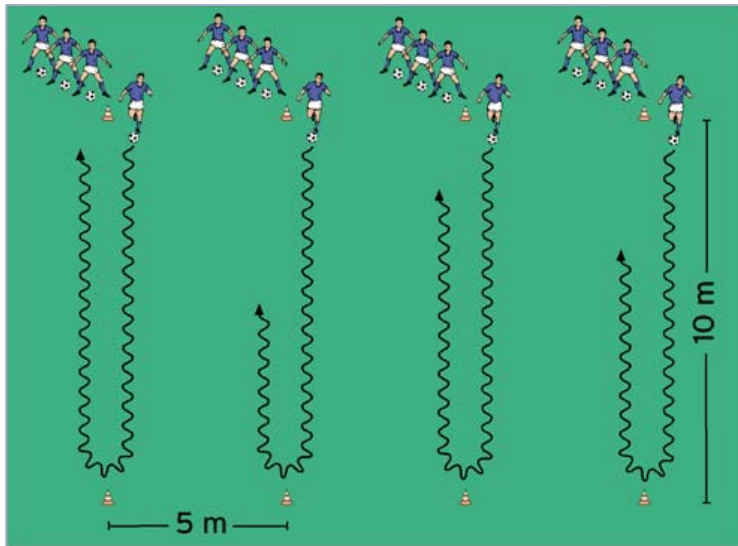


## F- UND E-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 1:

### Abkappen und Abdrehen üben

von Jörg Daniel (18.08.2009)



#### Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

#### Ablauf

- Der jeweils erste Spieler dribbelt in Richtung Wendehütchen. Unmittelbar davor kappt er mit der Innen- oder Außenseite zu einer Seite weg und dribbelt mit einer Temposteigerung zurück zum Starthütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Ball zurückgekappt hat.

#### Variationen

- Das Wendehütchen umdribbeln.
- Den Ball vor dem Wendehütchen mit der Sohle zurückziehen und zum Ball aufdrehen.
- Vor dem Wendehütchen einen Rivelino-Trick ausführen: Den Ball mit einem Fuß von außen nach innen übersteigen und mit der Fußaußenseite des gleichen Fußes wegkappen.
- Nach dem Abkappen oder Abdrehen zu einem anderen Starthütchen dribbeln.

#### Tipps und Korrekturen

- Jedes Abkappen/Abdrehen möglichst mit einer Finte (z.B. Schussfinte) zusätzlich verstärken.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Mit rechts/links im Wechsel kappen.
- Nach dem Abkappen den Blick vom Ball lösen und dem entgegenkommenden Spieler ausweichen.

#### 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).