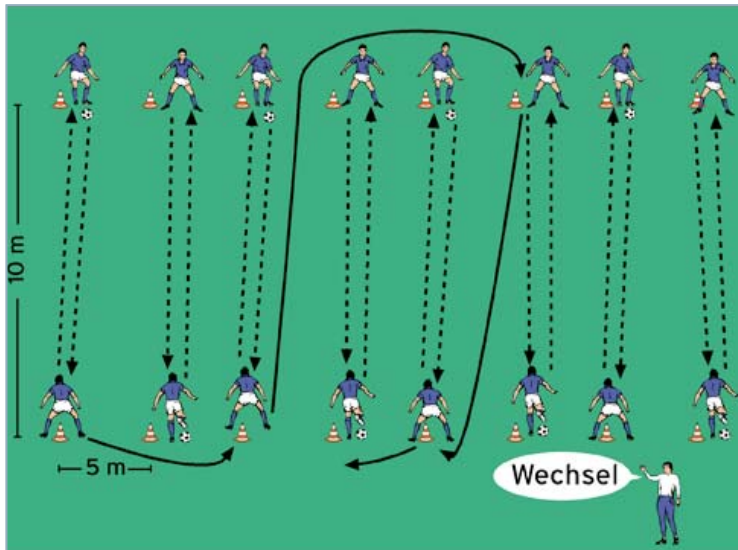


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Partnerweise passen

von Jörg Daniel (15.09.2009)



Organisation

- 8 Hütchenpaare (Abstand: 10 Meter) jeweils 5 Meter nebeneinander aufstellen
- Die Spieler paarweise an jeweils 2 gegenüberliegenden Hütchen postieren
- Je 1 Spieler mit Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zu.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich jeweils der Spieler ohne Ball einen neuen Partner. Der Passempfänger nimmt an und spielt dann mit dem jeweils neuen Partner weiter.

Variationen

- Mit je 2 Kontakten/direkt zupassen. Nur mit rechts/links zupassen.
- Mit der Innenseite/dem Vollspann volley aus der Hand zuspielen. Der Partner fängt den Ball.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner ohne Ball.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel 1“ sucht sich der Spieler ohne, auf „Wechsel 2“ der Spieler mit Ball einen neuen Partner.

Tipps und Korrekturen

- Stets auf Beidfüßigkeit achten.
- Beim Partnerwechsel darf nicht zum direkten Nebenmann gewechselt werden.
- Die Passdistanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Gegebenenfalls die Abstände zwischen den Hütchen verkleinern (erleichtern) oder vergrößern (erschweren).
- Immer aktionsbereit auf den Fußbällen agieren, um auch ungenaue Zuspiele erreichen zu können.

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.