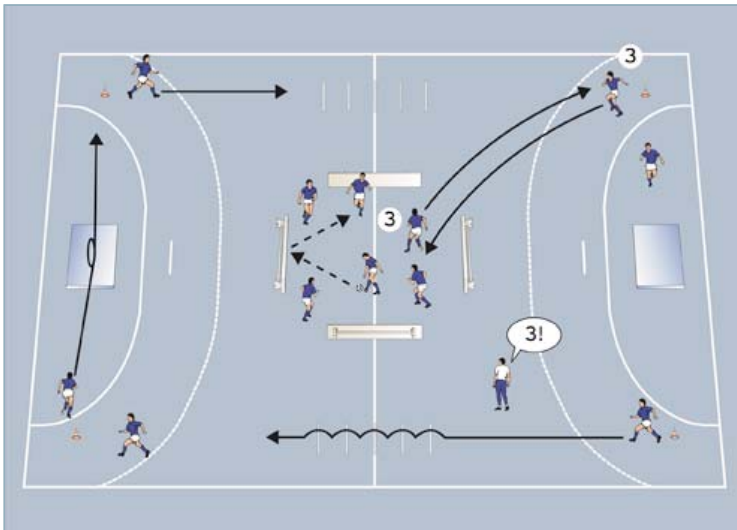




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Hallenparcours I

von Steffen Freund (01.02.2011)



Organisation

- In der Spielfeldmitte mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken ein Feld markieren
- Um das Feld herum mit Matten und Stangen einen Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jedem Spieler 1 Nummer von 1 bis 6 zuweisen
- Je 1 Gruppe im inneren Feld und im äußeren Parcours aufstellen

Ablauf

- Die äußeren Spieler laufen durch den Parcours: Sie führen auf den Matten einen Purzelbaum aus und überlaufen die Stangen mit Skippings.
- Die Spieler im Feld passen einen Ball jeweils so gegen die Bänke, dass er zu einem Mitspieler zurückprallt. Dieser passt gegen die nächste Bank usw.
- Auf ein Trainerkommando (Aufruf einer Zahl von 1 bis 6) tauschen die aufgerufenen Spieler fliegend die Gruppen.

Variationen

- Mit Sidesteps über die Stangen laufen.
- Ein-/beidbeinig über die Stangen springen.
- Auf den Matten 'torwartypisch' zur Seite abrollen.
- Im Feld mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

Tipps und Korrekturen

- Stehen in der Halle keine Stangen zur Verfügung, alternativ Springseile auslegen.
- Die Spieler im äußeren Parcours können gleichzeitig von allen 4 Ecken des Feldes starten.
- Darauf achten, dass die Spieler im inneren Feld nicht 2-mal nacheinander gegen die gleiche Bank passen.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.

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.