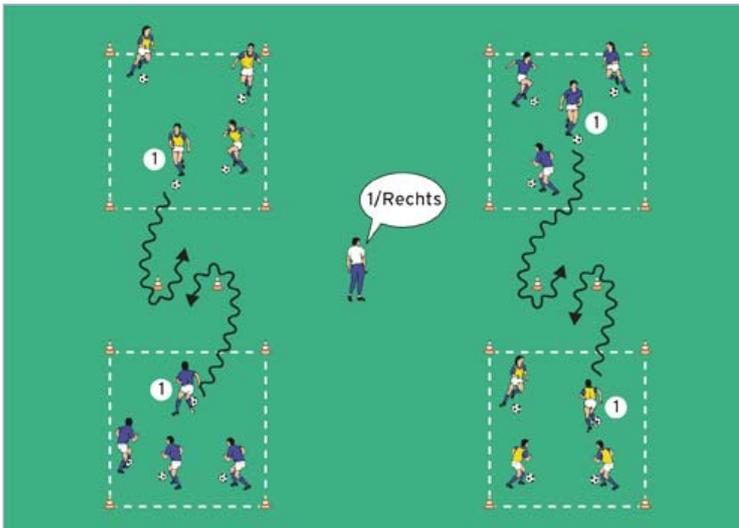




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Nummern-Dribbling

von Ralf Peter (15.03.2011)



Organisation

- 4 Hütchenquadrate errichten
- Zwischen 2 Feldern je 2 weitere Hütchen aufstellen
- 4 Gruppen bilden und den Hütchenquadraten zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Pro Spieler 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl und eine Richtung auf.
- Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich um das entsprechende Hütchen zwischen den Feldern und dann zurück ins eigene Feld dribbeln.

Variationen

- Einen Wettlauf durchführen: Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Dribbeltechnik vorgeben: Nur mit der Innen-/Außenseite um das aufgerufene Hütchen dribbeln.
- Die Spieler mit einer Rechenaufgabe 'verdeckt' aufrufen (z.B. "4 minus 2": Spieler 2 muss um die Hütchen dribbeln).

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sollten in ihren Feldern pausenlos in Bewegung sein.
- Darauf achten, dass die Spieler möglichst 'aktiv' mit vielen kurzen Kontakten eng am Fuß führen.

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.