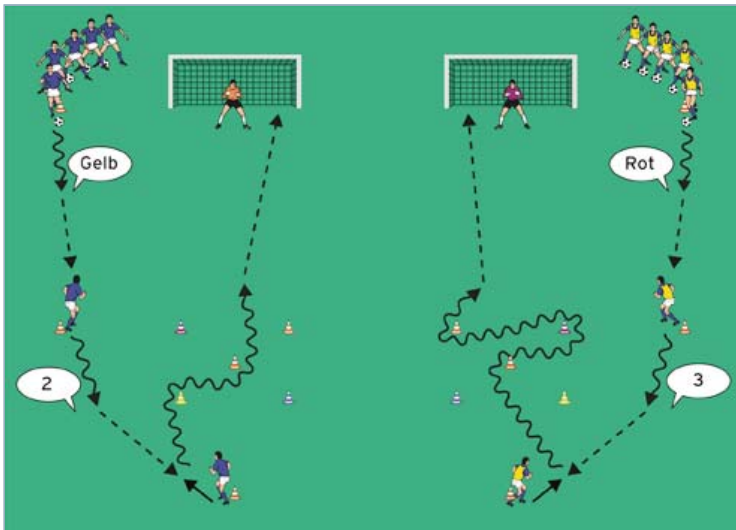


D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Komplexe 'Würfel-5'

von Ralf Peter (15.03.2011)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor mit verschiedenfarbigen Hütchen eine 'Würfel-5' errichten
- Zusätzlich Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen neben den Toren haben die Bälle

Ablauf

- A dribbelt ins Feld, passt zu B und ruft laut eine Farbe auf.
- B kontrolliert das Zuspiel, passt nach einem kurzen Tempodribbling zu C weiter und ruft laut eine Zahl von 1 bis 3 auf.
- C nimmt um das von A aufgerufene Hütchen an und mit und umdribbelt anschließend die von B genannte Anzahl an weiteren Hütchen in der 'Würfel-5'.
- Danach schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach.

Variationen

- Die Hütchen der 'Würfel-5' müssen komplett umdribbelt werden.
- A und B müssen eine Finte ins Dribbling einbauen, bevor sie weiterpassen.

Tipps und Korrekturen

- Das jeweils erste Hütchen bei den zu umdribbelnden Hütchen jeweils mitzählen!
- Als Trainer darauf achten, dass die Spieler die Kommandos jeweils frühzeitig ansagen.

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.