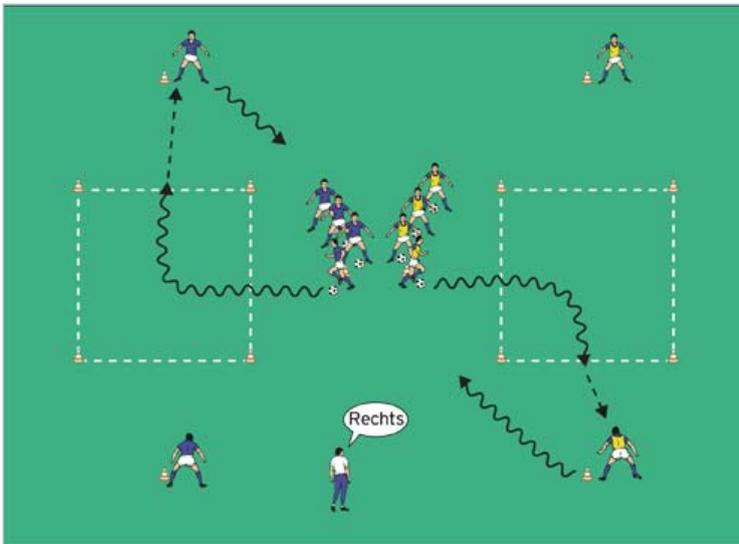


## D- UND C-JUNIOREN

# AUFWÄRMEN 2: Abkapp-Wettlauf

von Ralf Peter (29.03.2011)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich zwischen den Feldern 2 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen den Starthütchen zuweisen
- Jeweils 1 Spieler an den beiden Wendehütchen des eigenen Feldes postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld.
- Anschließend ruft der Trainer laut eine Richtung auf, in die die Ballbesitzer abkappen und wegstarten müssen.
- Unmittelbar nach Verlassen des Feldes passen sie zum Mitspieler am jeweiligen Wendehütchen, der das Zuspiel zurück zur Startposition an- und mitnimmt.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst?

### Variationen

- In beiden Hütchenquadraten zusätzlich 1 zentrales Hütchen aufstellen, vor dem die Ballbesitzer abkappen müssen.
- Mit nur 1 Ball je Team spielen und einen Mannschaftswettbewerb durchführen. Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Dribbler vom Wendehütchen den Ball am Starthütchen übergeben hat.

### Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang sollten die Mannschaften die Reihenfolge ändern.
- Das Richtungskommando des Trainers darf nicht zu früh erfolgen, da die Spieler ansonsten nicht unmittelbar die Richtung ändern müssen.
- Nach der Abkappbewegung das Tempo steigern und den Pass zum Mitspieler am Wendehütchen erst von außerhalb des Feldes 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](http://www.training-wissen.dfb.de).