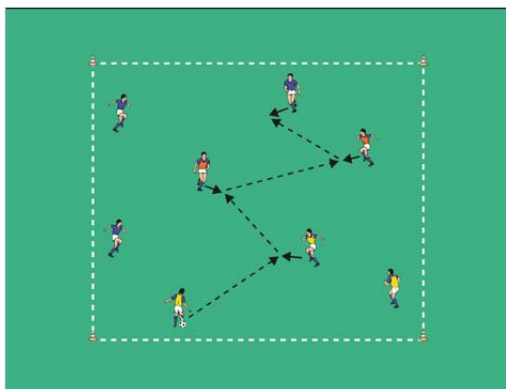
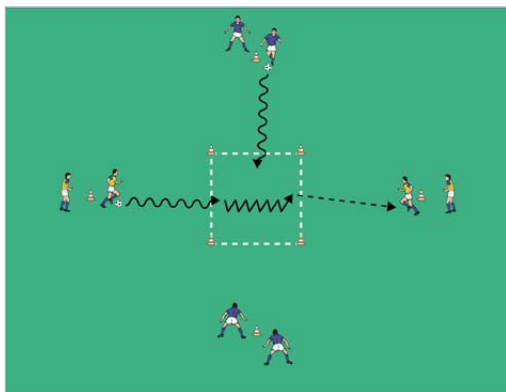


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Jonglierkreuzung

von Ralf Peter (10.11.2009)



#### Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat und Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Bewegungsraum markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

#### Ablauf

##### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und jeweils gegenüber an den Positionshütchen aufstellen.
- Jede Mannschaft mit Ball.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld und jonglieren dort 5-mal.
- Anschließend dribbeln sie wieder aus dem Feld heraus und passen zum Mitspieler gegenüber.
- Welche Mannschaft erreicht zuerst wieder die Ausgangsposition?

##### Feld 2

- 3 Gruppen bilden und mit verschiedenfarbigen Leibchen kennzeichnen.
- Die Spieler passen sich zu: Der erste Pass erfolgt innerhalb der eigenen Gruppe, der zweite zu einem Spieler einer anderen Gruppe, der wiederum zu einem Mitspieler seiner Gruppe passt usw.

#### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 gegebenenfalls Jongliervorgaben erteilen (nur mit rechts/links, im Wechsel, mit dem Oberschenkel usw.).
- In Feld 2 darf der Ball das Feld nicht verlassen, sollte nicht ruhen und darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- Später gegebenenfalls mit 2 Bällen gleichzeitig üben.

#### 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).