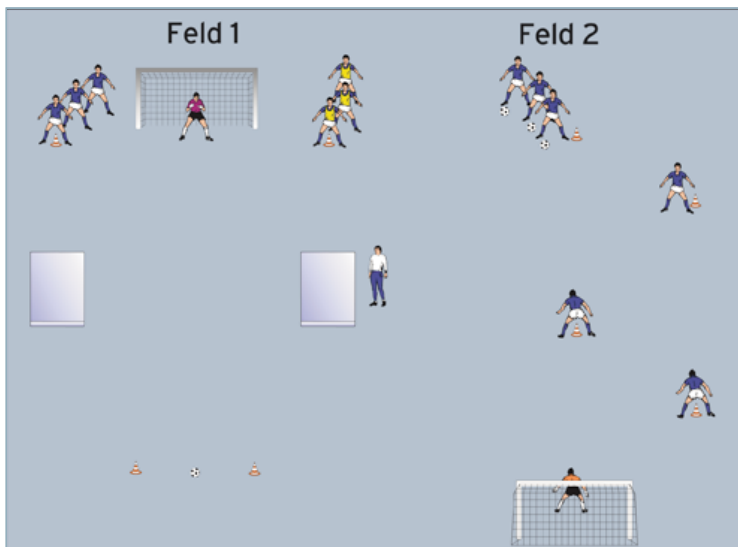


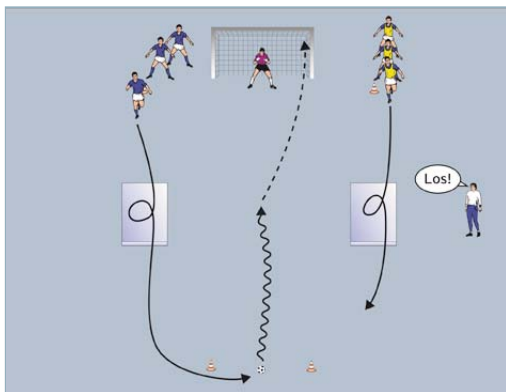
D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Mattenwettlauf I

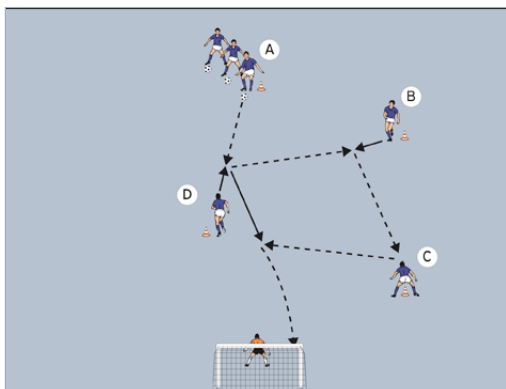
von Frank Engel (05.01.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Feld mit 1 Tor mit Torhüter und 2 Matten markieren
- Feld 2: 1 Tor mit Torhüter und Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und an den Starthütchen neben dem Tor postieren.
- 1 Ball mittig vor dem Tor bereitlegen.
- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Feld, führen eine Rolle vorwärts auf der Matte aus und sprinten zum Ball.
- Der Spieler, der den Ball zuerst berührt, darf anschließend in Richtung Tor dribbeln und abschließen.
- Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Feld 2

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A passt zum entgegenstartenden D, der direkt auf B prallen lässt.
- Anschließend dreht sich D um und läuft vor das Tor.
- Gleichzeitig leitet B auf C weiter, der auf D vor das Tor passt.
- D schießt auf das Tor.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die 'Turnaufgaben' in Feld 1 variieren.
- Durch die verschiedenen Zusatzaufgaben wird der Ablauf aufgelockert und der Spaßfaktor erhöht.
- Nach jeweils 2 Durchgängen neue Gegnerpaare bilden.

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.