

# D- UND C-JUNIOREN

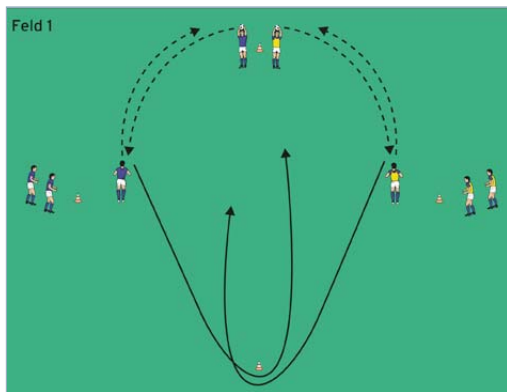
## AUFWÄRMEN 2:

### Rauten-Wettlauf

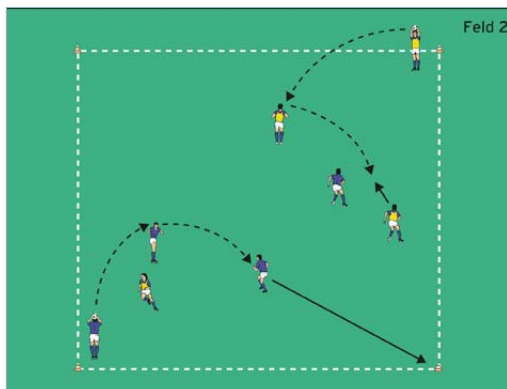
von Horst Hrubesch (19.01.2010)



#### Feld 1



#### Feld 2



#### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmern 1 beibehalten

#### Ablauf

##### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Jede Mannschaft benennt 1 Anspieler.
- Auf ein Trainerkommando werfen die Anspieler per Einwurf hoch zu ihren Mitspielern.
- Diese köpfen zurück und umlaufen anschließend das hintere Hütchen.
- Der Spieler, der zuerst wieder sein Starthütchen erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

##### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Je 1 Spieler mit Ball an einem Eckhütchen postieren.
- Auf ein Trainerkommando werfen die Startspieler per Einwurf zu einem Mitspieler, der direkt zu einem weiteren Mitspieler weiterköpft.
- Dieser fängt den Ball, sprintet zu einem anderen Eckhütchen (= 1 Punkt) und startet die nächste Aktion.
- Welches Team erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

#### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 können die Spieler alternativ auch volley mit dem Fuß zurückspielen.
- In Feld 2 genügend Abstand zu den Mitspielern halten.
- Die Spieler einer Mannschaft dürfen nicht 2-mal hintereinander das gleiche Hütchen anlaufen.

#### 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).