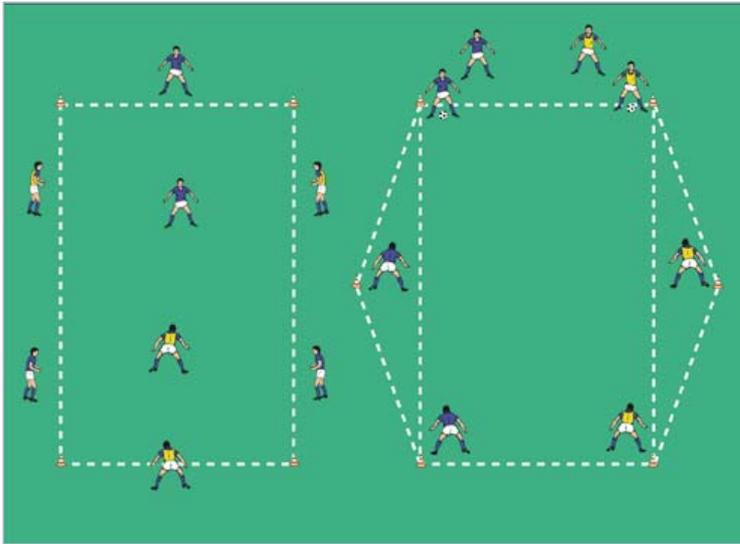


# D- UND C-JUNIOREN

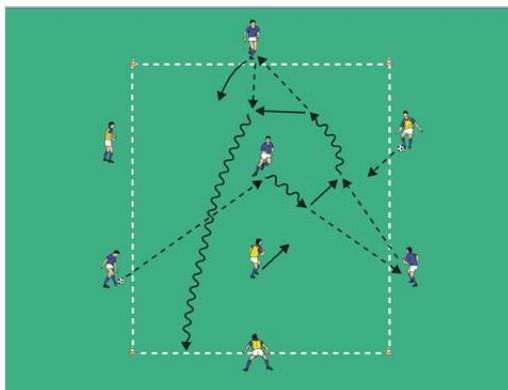
## AUFWÄRMEN 1:

### Doppelte Ballkontrolle

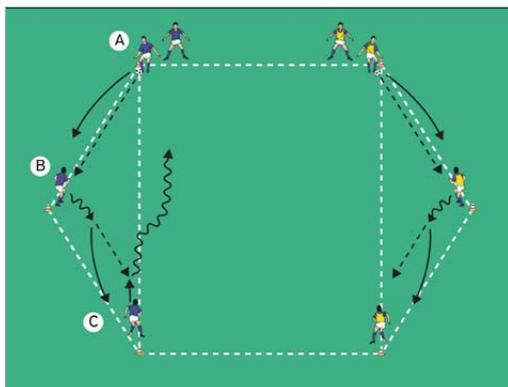
von Frank Engel (16.02.2010)



**Feld 1**



**Feld 2**



#### Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat markieren
- Feld 2: 1 Hütchenparcours errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

#### Ablauf

##### Feld 1

- 2 Gruppen bilden und jeweils 1 Spieler im Feld postieren.
- Alle übrigen Spieler stellen sich an den Seiten auf.
- Je 1 Außenspieler hat 1 Ball.
- Die Spieler im Feld fordern das Zuspiel von ihren Mitspielern an den Seitenlinien.
- Anschließend spielen sie Doppelpässe mit den anderen beiden Außenspielern ihrer Gruppe, dribbeln dann zu der von ihrer Gruppe unbesetzten Seitenlinie und starten von dort die nächste Aktion.
- Gleichzeitig laufen die letzten Wandspieler beider Teams ins Feld und fordern die nächsten Zuspiele von außen usw.

##### Feld 2

- 2 Gruppen bilden und an den Hütchen verteilen.
- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und zu C aufdreht.
- B passt auf den entgegentastenden C, der anschließend zurück zur Startposition dribbelt und dabei eine Finte ausführt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

#### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler im Feld Zuspiele mit dem Rücken zur Spielrichtung kontrollieren.
- Nicht direkt spielen! Das Zuspiel gezielt in eine Richtung mitnehmen.
- Nach jeder Ballkontrolle sollten die Passempfänger ein kurzes Dribbling einbauen, bevor sie den Ball zum nächsten Wandspieler weiterpassen.

#### 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).