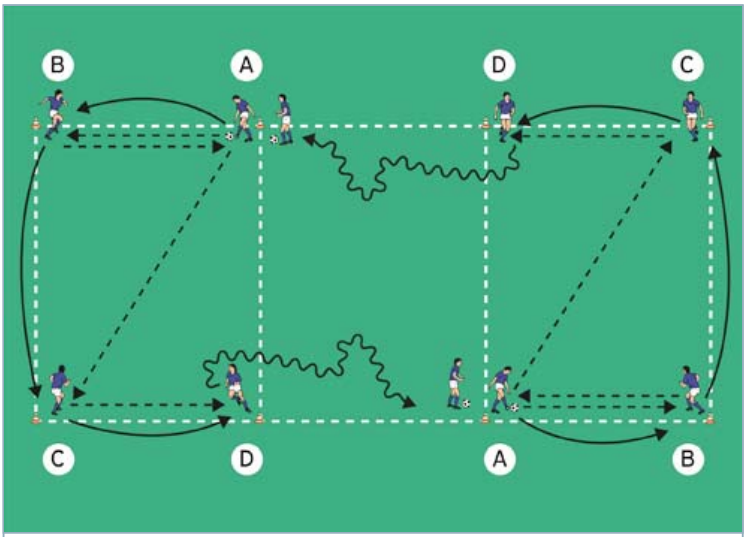
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Passkombination und Felderwechsel

von Steffen Freund (03.08.2010)



Organisation

- 1 Feld markieren und in 3 gleich große Zonen unterteilen
- 2 Gruppen bilden und jeweils einer äußeren Zone zuweisen
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Je 2 Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- A passt zu B, der direkt prallen lässt.
- Anschließend passt A diagonal zu C, der möglichst direkt auf D weiterleitet.
- D kontrolliert das Zuspiel, dreht sich und dribbelt durch die Mittelzone zum jeweils anderen Starthütchen.
- Auf dem Weg dorthin baut er eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein.

Variationen

- Der Trainer gibt eine Finte vor, die ins Dribbling auf die andere Seite integriert werden muss.
- Die Spieler passen sich in umgekehrter Reihenfolge zu.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst auf den 'inneren Fuß' zuspielen.
- Die Passempfänger sollen möglichst durch eine offene Grundstellung anzeigen, auf welchen Fuß gespielt werden soll.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

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.

© www.dfb.de • DEUTSCHER FUSSBALL-BUND 2010