

D- UND C-JUNIOREN

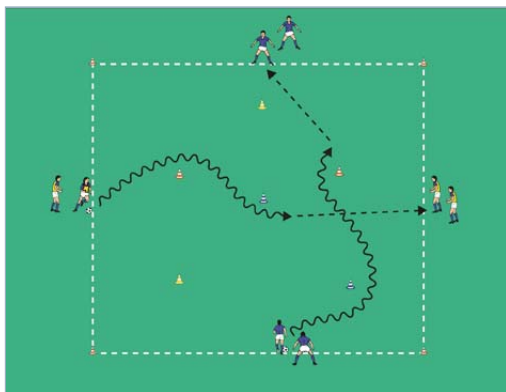
AUFWÄRMEN 1:

Farben-Dribbling I

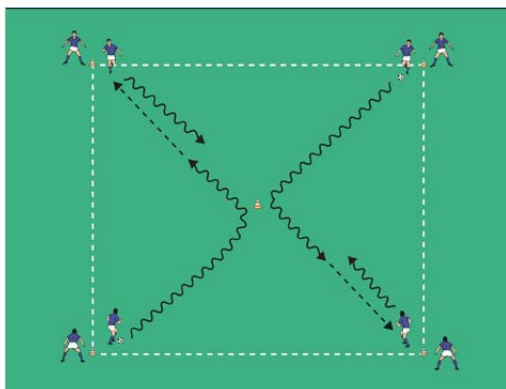
von Ralf Minge (14.09.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: In einem Quadrat verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- Feld 2: In einem Quadrat ein Hütchen in der Mitte des Feldes errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden, und die Spieler gleichmäßig an jeweils gegenüberliegenden Seiten des Feldes aufstellen.
- 1 Spieler pro Team hat 1 Ball.
- Die beiden Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln jeweils 2 verschiedenfarbige Hütchen und passen anschließend zum Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- Dieser dribbelt zunächst um das von seinem Vorgänger zuletzt umdribbelte Hütchen und wählt dann ein andersfarbiges Hütchen aus usw.
- Welche Gruppe wechselt zuerst komplett die Seite?

Feld 2

- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen.
- Die ersten Spieler an zwei diagonal gegenüberliegenden Hütchen haben 1 Ball.
- Sie dribbeln auf das mittlere Hütchen zu, kappen vor dem Hütchen nach links ab und passen zum ersten Mitspieler am nächsten Eckhütchen, der ebenfalls startet usw.
- Nach jeder Aktion laufen die Passgeber ihrem Abspiel im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Eckhütchen nach.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 reicht es aus, die Hütchen jeweils 'halb' zu umdribbeln.
- In den ersten Durchgängen die Spieler möglichst frei üben lassen.
- Anschließend in jedem Durchgang den Dribbelfuß wechseln.
- Gegebenenfalls auch zwischen einem Dribbling mit der Innen- und der Außenseite variieren.

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.