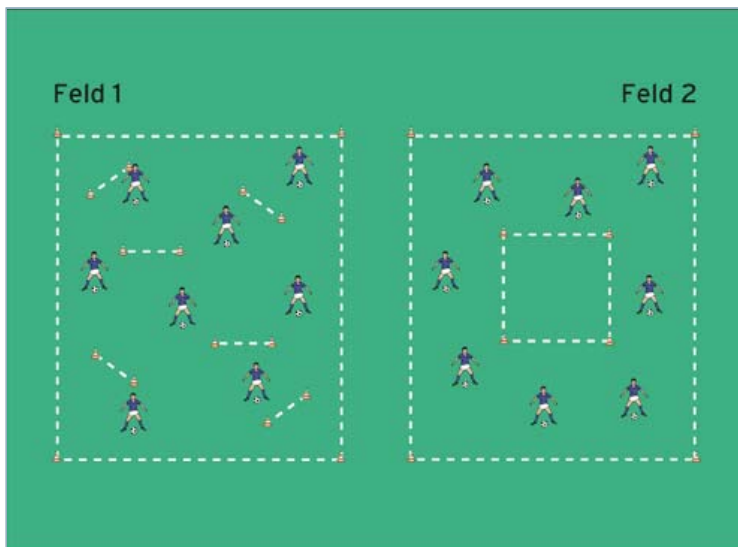


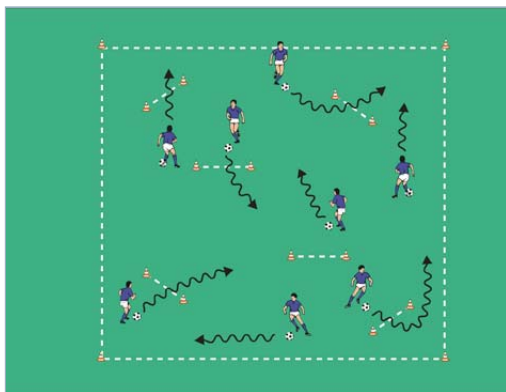
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Variable Torjagd

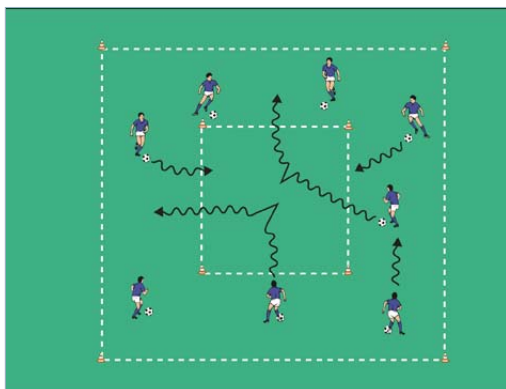
von Frank Engel (28.09.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: In einem Quadrat mehrere Hütchentore aufstellen
- Feld 2: In einem quadratischen Feld ein weiteres Quadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Jeder Spieler hat 1 Ball und dribbelt frei im Feld.
- Dabei sollen sie möglichst viele Hütchentore durchdribbeln.
- Anschließend die Dribbeltechnik ändern: z.B. nur mit der Innen-/Außenseite bzw. mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.

Feld 2

- Jeder Spieler hat 1 Ball und dribbelt frei im Feld.
- Dabei sollen sie nacheinander möglichst häufig ins mittlere Quadrat starten und dort eine beliebige Finten ausführen.
- Sobald ein Spieler das Quadrat verlassen hat, darf der nächste Spieler ins Feld dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen die Spieler möglichst viele verschiedene Dribbelvarianten ausprobieren.
- Nach einigen Minuten der Eingewöhnung auf ein Trainerkommando eine kurze Wettkampfphase einbauen: Welcher Spieler durchdribbelt in 30 Sekunden die meisten Tore?

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.