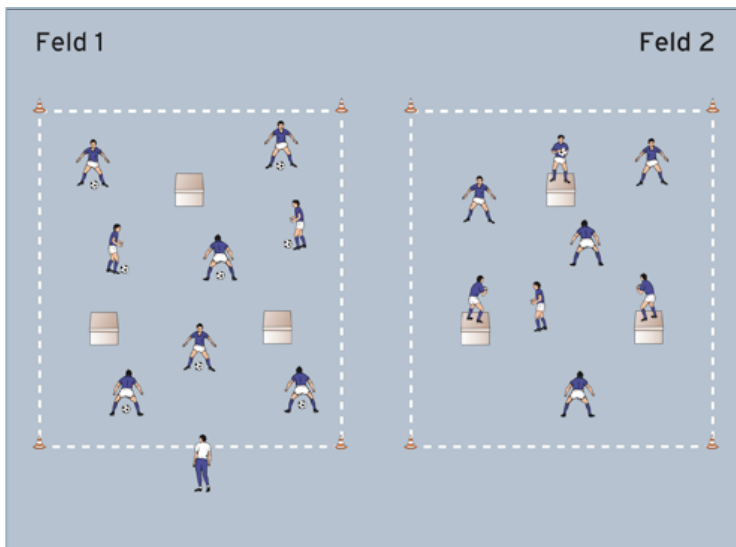


D- UND C-JUNIOREN

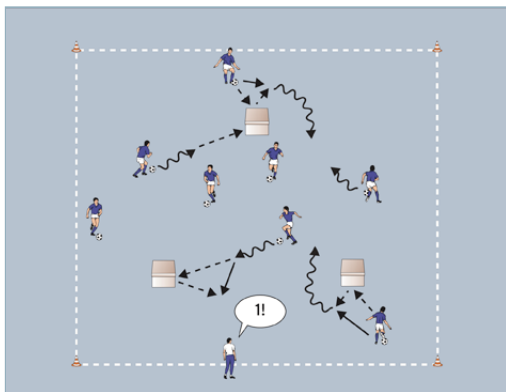
AUFWÄRMEN 1:

Kasten-Dribbling

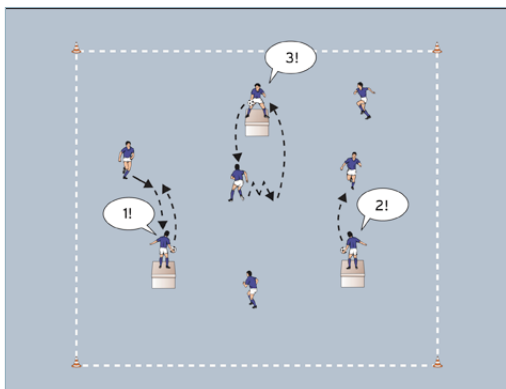
von Frank Engel (21.12.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Felder markieren
- In beiden Feldern kleine Kästen aufstellen (siehe Abbildung)
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler verschiedene Aufgaben ausführen:
 - Kommando "1": Gegen eine Seite eines Kastens passen.
 - Kommando "2": Die Spieler müssen über einen Kasten luffen.
 - Kommando "3": Auf einer Seite am Kasten vorbeispielen und diesen auf der anderen Seite umlaufen.

Feld 2

- 3 Anspieler mit je 1 Ball in der Hand auf den Kästen postieren.
- Die restlichen Spieler laufen ohne Ball im Feld und fordern im Wechsel einen Zuwurf von den Anspielern.
- Der Anspieler wirft zum entgegengesetzten Spieler und ruft gleichzeitig eine Zahl zu.
- Der Passempfänger muss das Zuspiel mit der vorgegebenen Kontaktzahl zum Anspieler zurückspielen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 kann jeweils nur 1 Spieler pro Kasten üben.
- Erkennen die Spieler, dass alle Kästen besetzt sind, müssen sie so lange im Feld weiterdribbeln, bis ein Kasten frei wird.
- Die Aufgaben sollten möglichst leicht und schnell zu absolvieren sein, um die Aktionszeit an den Kästen so kurz wie möglich zu halten.
- Alternativ kann der Trainer auch 2 Gruppen bilden. Zuerst ruft er die Gruppe auf, dann die zu absolvierende Aufgabe.

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.