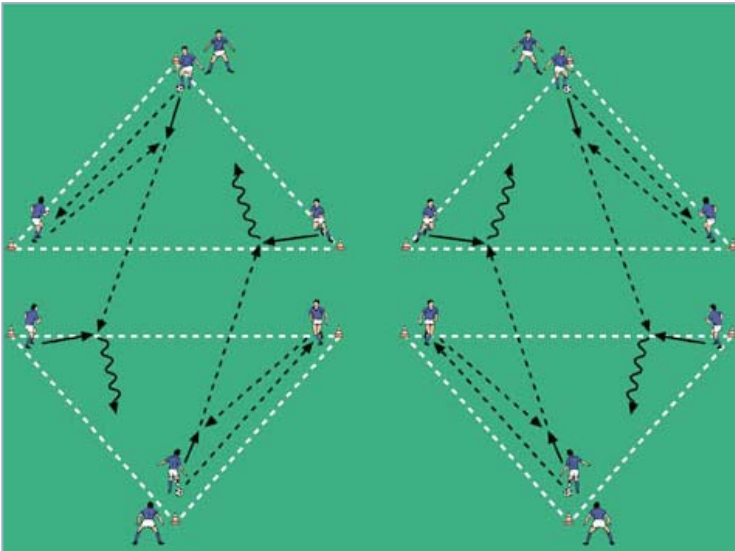




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Doppel-Dreiecke

von Heiko Herrlich (14.04.2009)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 Hütchendreiecken errichten
- 4 Gruppen bilden und jeweils einem Dreieck zuordnen
- An den Kopfseiten der Dreiecke 2 Spieler postieren, der jeweils erste hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler üben in beiden Feldern gleichzeitig.
- Die Startspieler passen im (Gegen-)Uhrzeigersinn zum nächsten Spieler und erhalten den Ball von diesen per Doppelpass zurück.
- Anschließend passen sie im (Gegen-)Uhrzeigersinn zur nächsten Position ins gegenüberliegende Dreieck.
- Der dortige Spieler kontrolliert den Ball und dribbelt zum Starthütchen in seinem Dreieck, wo er den Ball an den wartenden nächsten Startspieler übergibt.
- Alle Spieler rücken 1 Position weiter.

Variationen

- Beim Dribbling zurück zur Startposition eine Finte durchführen.
- Der Trainer gibt das Startkommando für alle Felder.
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Passaufgaben erfordern eine erhöhte Konzentration, da in allen Dreiecken gleichzeitig geübt wird.
- Der Spieler, der zurück zum Starthütchen dribbelt, soll sich so freilaufen, dass er eine offene Grundposition einnehmen und den Ball flüssig in die Bewegung mitnehmen kann.
- Nach einigen Durchgängen die Richtung wechseln.

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.