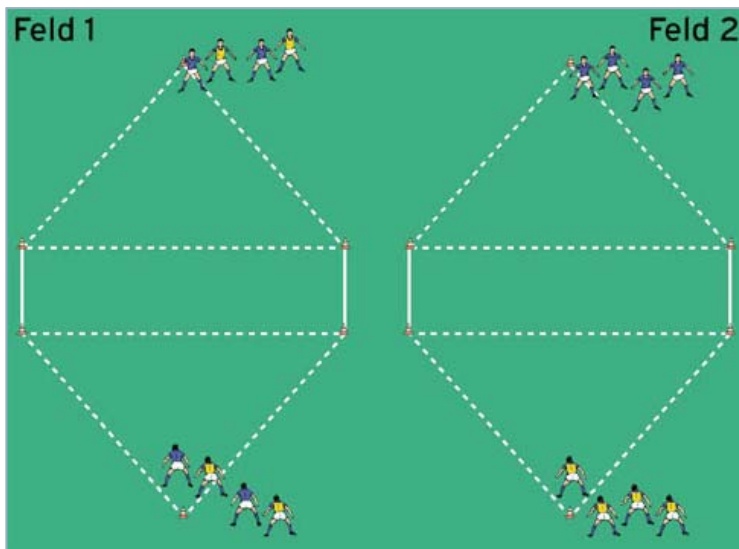


D- UND C-JUNIOREN

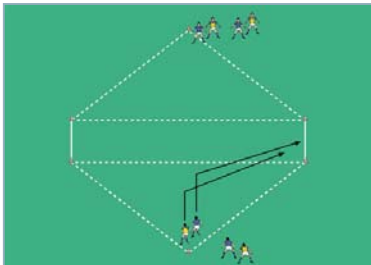
AUFWÄRMEN 2:

Sprint-Duelle

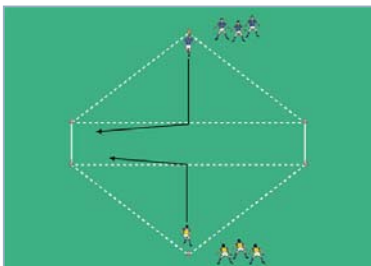
von Heiko Herrlich (14.04.2009)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die seitlichen Linien des Raums zwischen den beiden Dreiecken als Ziellinien kennzeichnen
- Die Spieler paarweise zuordnen, in Feld 1 starten sie nebeneinander, in Feld 2 stehen sich die beiden Spieler gegenüber

Ablauf

Feld 1

- 1 Spieler übernimmt die Aufgabe des Läufers, der andere die des Jägers.
- Der Läufer läuft von einem der Starthütchen im lockeren Tempo ins Feld, dicht gefolgt vom Jäger.
- Plötzlich tritt der Läufer an und versucht, als erster über eine der beiden Hütchenlinien zu sprinten.
- Gelingt es ihm, so erhält er 1 Punkt.
- Gelingt es jedoch dem Jäger, gleichzeitig oder sogar vor dem Läufer die Linie zu überlaufen, so erhält er 2 Punkte.

Feld 2

- 1 Spieler übernimmt die Aufgabe des Läufers, der andere die des Jägers.
- Die Spieler laufen von den gegenüberliegenden Starthütchen aufeinander zu.
- Plötzlich tritt der Läufer zu einer Seite an, der Jäger folgt ihm.
- Welcher Spieler sprintet zuerst über die Ziellinie (= 1 Punkt)?

Tipps und Korrekturen

- Die Jäger müssen schnellstmöglich auf die plötzlichen Tempowechsel der Läufer reagieren.
- Gegebenenfalls mit Lauffinten agieren.
- Alternativ können die Duelle auch mit Ball erfolgen.

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.