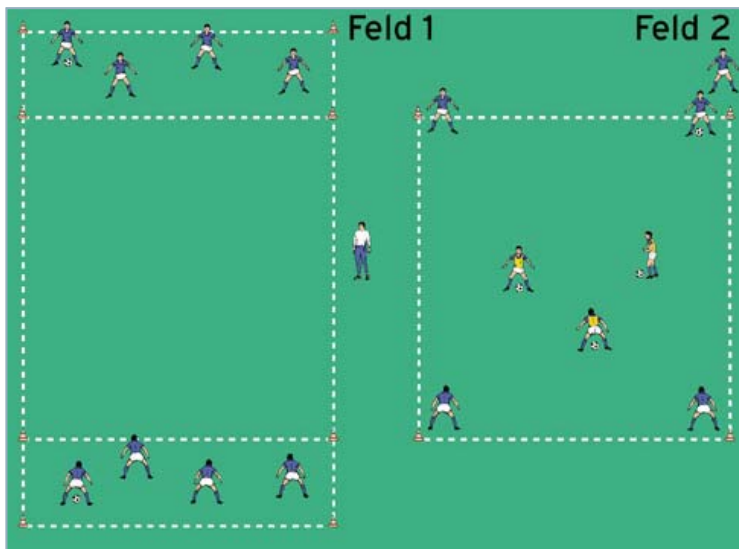


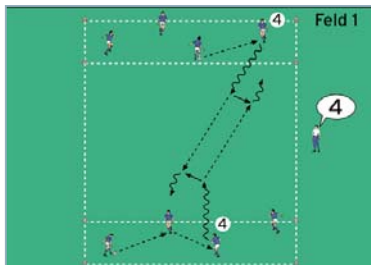
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Balltausch

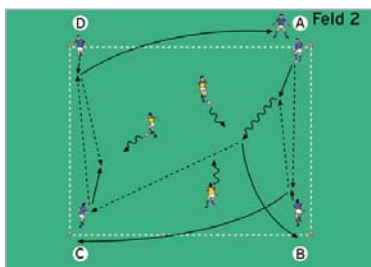
von Horst Hrubesch (28.04.2009)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Bewegungsräume markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler innerhalb der Gruppen durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich zu.
- Der Trainer ruft einen Spieler auf.
- Die jeweils Ballführenden passen zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe.
- Diese dribbeln ins mittlere Feld und tauschen dort die Bälle.
- Anschließend dribbeln sie mit ihrem neuen Ball ins eigene Feld zurück.

Feld 2

- 5 Spieler an den Eckhütchen postieren.
- 3 Spieler dribbeln frei im Feld.
- A passt zu B, der zurückprallen lässt.
- Anschließend passt A nach einem kurzen Dribbling zu C.
- Die Spieler C und D passen sich nach dem gleichen Muster zu.
- Nach jedem Pass rücken die Spieler eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Den Spielern in Feld 1 zunächst keine Vorgaben zum Balltausch erteilen. Eigene Lösungswege zeugen von Kreativität!
- Nach einigen Durchgängen Kontaktbegrenzungen oder auch Finten vorgeben.
- Den Ball stets in Bewegung halten.

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.