

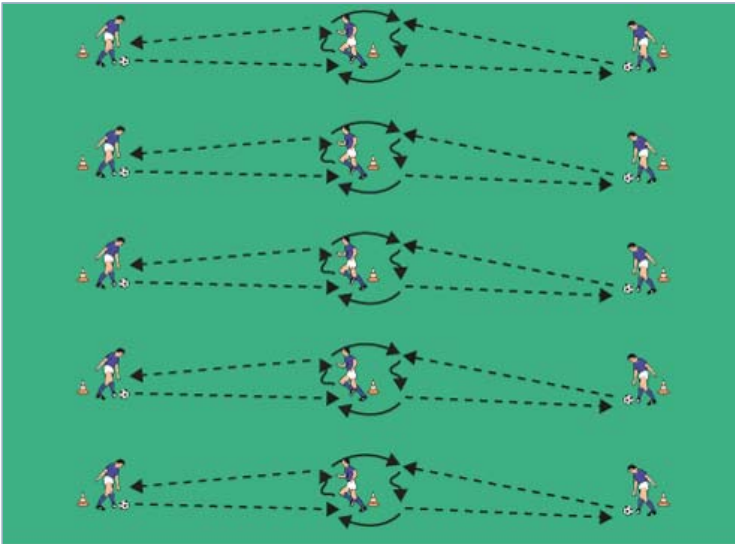


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Passen und Annehmen I

von Ralf Peter (19.07.2011)



Organisation

- 5-mal 3 Hütchen im Abstand von je 15 Metern zueinander aufstellen
- 5 Gruppen zu je 3 Spielern bilden und an den Hütchen verteilen
- Die beiden Außenspieler haben jeweils 1 Ball

Ablauf

- Der Spieler am mittleren Hütchen fordert im Wechsel Zuspiele von den beiden Außenpositionen.
- Diese kontrolliert er und passt sofort zum Passgeber zurück.
- Nach jeweils 2 Minuten den mittleren Spieler wechseln.

Variationen

- Den Ball mit dem einem Fuß annehmen und jeweils mit dem anderen zurückpassen.
- Per Einwurf in den Fuß des Mitspielers werfen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst mit dem ersten Kontakt annehmen und mit dem zweiten zurückpassen.
- Als Trainer besonderen Wert auf die Passgenauigkeit legen.
- Das Passtempo nach und nach steigern.

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.