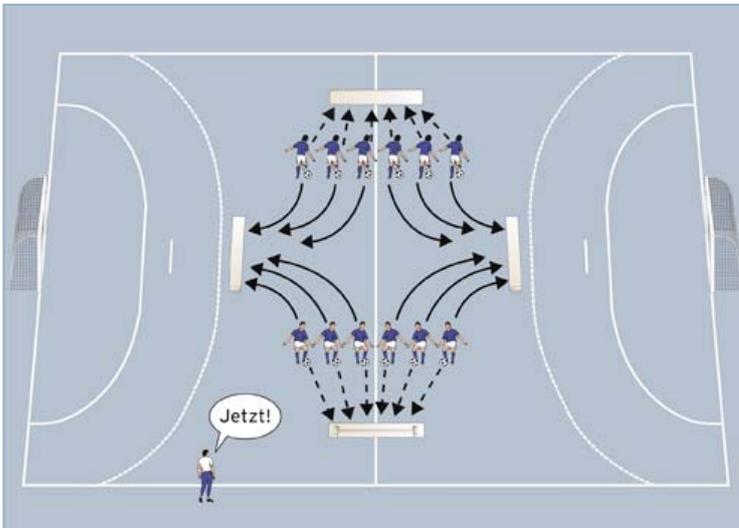




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Passen und Sortieren

von Paul Schomann (01.02.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Langbänke jetzt auf die Seite legen
- Zusätzlich an den Seiten 2 weitere Langbänke in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und jeweils mit Bällen an einer umgekippten Langbank aufstellen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt passen die Spieler bis zum Trainerkommando gegen die umgekippten Langbänke.
- Welche Mannschaft absolviert die 'Sortieraufgabe' zuerst?

Variationen

- Die Spieler dürfen auf der Langbank nicht miteinander sprechen, sondern sich nur durch Zeichen verständigen.
- Mit 2 Kontakten/direkt gegen die Langbänke passen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Abwechselnd mit rechts/links gegen die Langbänke passen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Mannschaft eine gekippte und eine stehende Langbank fest zuordnen.
- Ist der Aktionsraum für das Passspiel an einer Langbank zu eng, weitere Bänke aufstellen.
- Beim 'Sortieren' müssen die Spieler auf der Langbank bleiben und dürfen den Boden nicht berühren.
- Nach spätestens 3 Durchgängen eine neue 'Sortieraufgabe' stellen.

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.