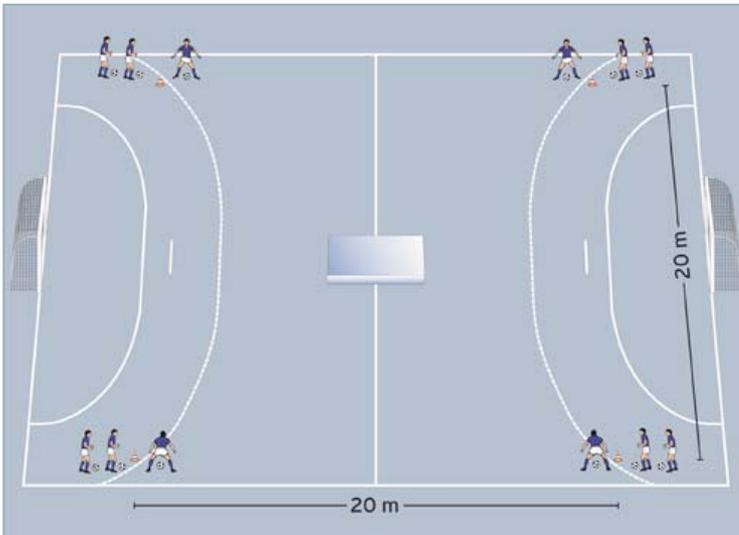


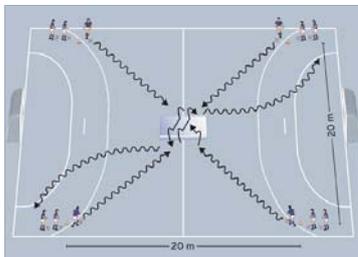
F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Geschicklichkeitsdribbling

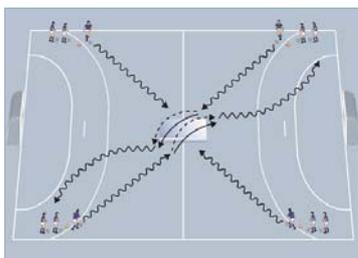
von Jörg Daniel (15.02.2011)



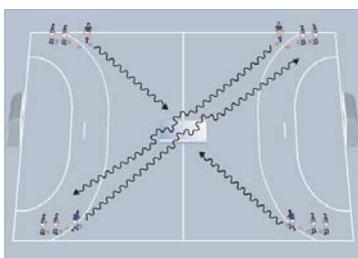
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld eine Weichbodenmatte auslegen
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig zur Weichbodenmatte, nehmen den Ball in die Hand, überlaufen die Matte und dribbeln dann weiter zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann am Hütchen angekommen ist.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt stoppen die Spieler den Ball vor der Weichbodenmatte, überlaufen die Matte und dribbeln dann mit dem gestoppten Ball des Spielers von diagonal gegenüber weiter.

Übung 3

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt lupfen die Spieler auf die Weichbodenmatte und überdribbeln diese zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf zu vereinfachen, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Auf der Weichbodenmatte den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Jede Übung mit möglichst hohem Tempo ausführen.
- Beim Überlaufen der Weichbodenmatte weitere Geschicklichkeitsaufgaben stellen (z.B. eine Drehung ausführen, über die Matte rollen, rückwärts über die Matte laufen usw.).

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.