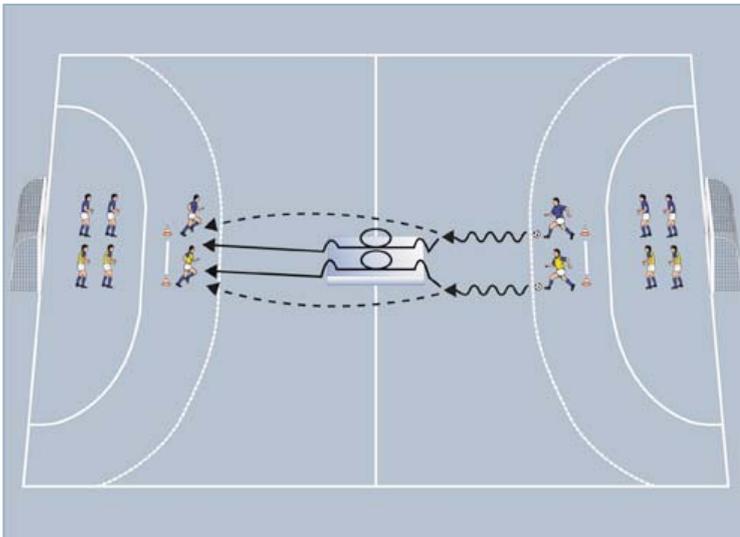




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Geschicklichkeitsstaffel

von Jörg Daniel (15.02.2011)



Organisation

- Mittig in der Halle eine Weichbodenmatte auslegen
- 10 Meter seitlich neben der Matte je 2 Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen einteilen und jeweils an 2 gegenüberliegenden Hütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler zur Weichbodenmatte, passen zum Mitspieler gegenüber, führen auf der Weichbodenmatte einen Purzelbaum aus und stellen sich am gegenüberliegenden Hütchen wieder an.
- Der Passempfänger nimmt das Zuspiel zur Weichbodenmatte an und mit und passt ebenfalls zur jeweils anderen Seite usw.
- Welche Gruppe hat zuerst einen kompletten Durchgang absolviert?

Variationen

- Die Weichbodenmatte vorwärts/rückwärts überlaufen.
- Auf der Matte eine Drehung/Rückwärtsrolle ausführen.
- Auf der Weichbodenmatte ein Rad schlagen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Hütchen zur Weichbodenmatte dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Mit dem jeweils äußeren Fuß zupassen! So wird die Beidfüßigkeit spielnah mitgeschult.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

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.