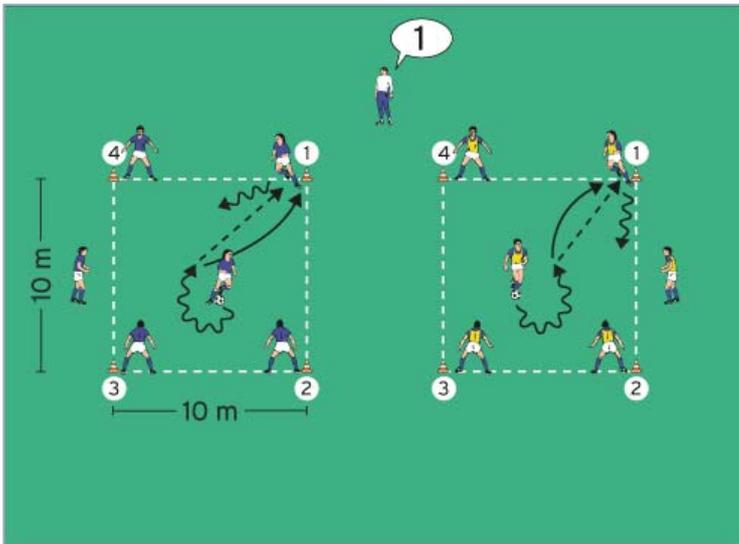




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Zuspiel-Kontrolle II

von Jörg Daniel (12.04.2011)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Die Eckhütchen jedes Feldes durchnummerieren und mit je 1 Spieler ohne Ball besetzen
- Je 1 Spieler mit Ball im Feld postieren
- Je 1 Spieler pausiert außerhalb

Ablauf

- Der Ballbesitzer dribbelt durch das Feld.
- Der Trainer ruft ein Eckhütchen auf.
- Daraufhin passt der Ballbesitzer zum jeweiligen Eckhütchen.
- Der dortige Passempfänger nimmt ins Feld an und mit und tauscht mit dem Passgeber Position und Aufgabe.
- Anschließend ruft der Trainer das nächste Eckhütchen auf usw.
- Sobald ein Passgeber einen Fehler macht oder ungenau zuspielt, tauscht er mit dem wartenden Spieler außerhalb des Feldes.

Variationen

- Die Spieler im Feld tragen den Ball in der Hand und werfen/spielen zur Ballan- und -mitnahme hoch zu.
- Die Eckhütchen per Handzeichen anzeigen.

Tipps und Korrekturen

- Den Schwierigkeitsgrad nach und nach steigern: Die Hütchennummern in schnellerer Abfolge nacheinander aufrufen.
- Als Passempfänger die Zuspiele aktiv fordern.
- Stets aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- In der Feldmitte mit vielen Kontakten und Richtungswechseln dribbeln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten und diese bei Fehlern sofort einspielen.

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.