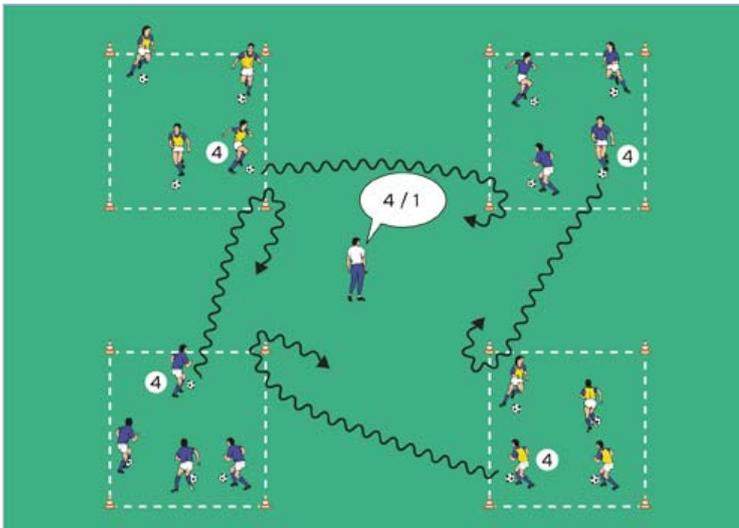




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Team-Dribbling

von Ralf Peter (15.03.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Hütchen zwischen den Feldern entfernen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt ruft der Trainer 2 Zahlen auf und startet so die Aktion.
- Die erste Zahl bestimmt die Spieler, die um jeweils ein 'inneres Hütchen' der 4 Quadrate dribbeln müssen.
- Die zweite Zahl gibt im Uhrzeigersinn das Hütchen vor, das umdribbelt werden muss (z.B. "2" = die Spieler umdribbeln das im Uhrzeigersinn übernächste Hütchen).
- Anschließend dribbeln die Spieler ins Ausgangsfeld zurück.
- Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

- Nur mit rechts/links um die Hütchen dribbeln.
- Vor dem Umdribbeln der 'inneren' Hütchen eine frei wählbare Finte ausführen.
- Die Spieler dürfen im 'inneren' Quadrat versuchen, die Bälle der gegnerischen Spieler wegzuschießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Teamwettbewerb ab: Welche Mannschaft erzielt in 5 Minuten die meisten Punkte?
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die Punkte seiner Mannschaft laut mitzählt.
- Sollten sich die Dribbelwege der Spieler kreuzen, können sie jeweils versuchen, die Gegner durch ein geschicktes Dribbling zu stören.

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.