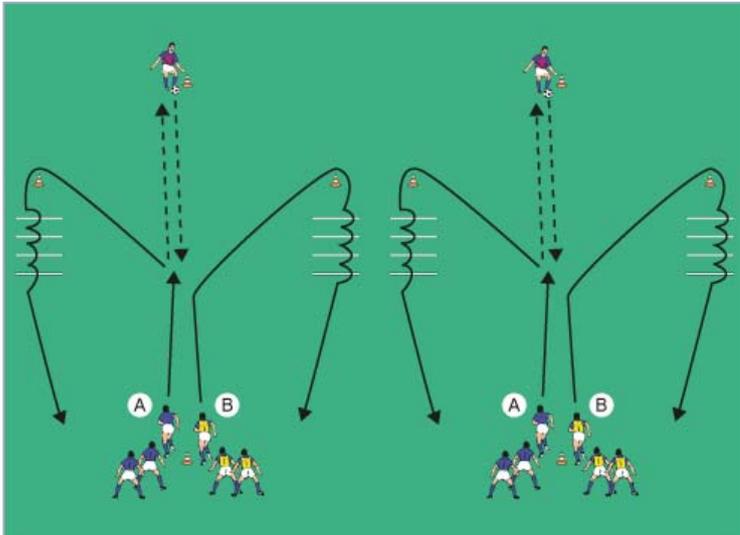


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

1-gegen-1-Vorbereitung

von Stefan Böger (26.04.2011)



Organisation

- Mit Hütchen und Stangen 2 identische Parcours nebeneinander errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Pro Gruppe 1 Anspieler bestimmen und mit Bällen am Passhütchen aufstellen
- Spielerpaare bilden und jeweils gegenüber vom Passgeber postieren

Ablauf

- A startet ins Feld und erhält ein Zuspiel vom Anspieler.
- Gleichzeitig folgt B 'teilaktiv' ins Feld und postiert sich im Rücken von A.
- A kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend zurück zum Anspieler.
- Danach durchlaufen A und B die beiden Stangenparcours und stellen sich beim Starthütchen wieder an.
- Nach jeder Aktion die Positionen tauschen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Variationen

- A lässt direkt auf den Anspieler zurückprallen.
- Das Zuspiel des Anspielers erfolgt halbhoch per Einwurf.
- Der Trainer gibt Vorgaben für das Durchlaufen des Stangenparcours (Übungen aus dem Lauf-ABC).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen spielerisch auf das 1 gegen 1 als Schwerpunkt der Einheit vorbereitet werden.
- Als Trainer darauf achten, dass die Zweikampfaktionen im Aufwärmen noch nicht 'vollaktiv' durchgeführt werden.
- Die Verteidiger sollen sich daran gewöhnen, schnell zu reagieren und den richtigen Abstand zum Angreifer einzuhalten.

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.