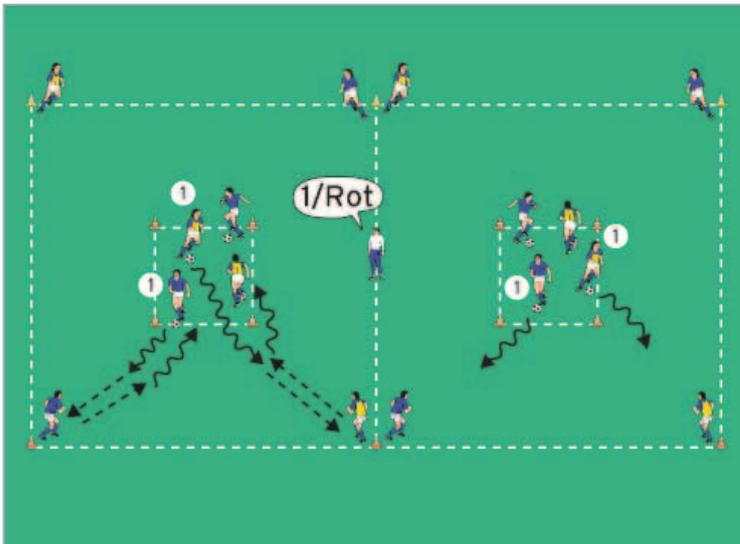




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Farbiges Wandspiel

von Steffen Freund (05.07.2011)



Organisation

- Aneinandergrenzend mit verschiedenfarbigen Hütchen 2 Felder mit jeweils 1 kleinem Feld in der Mitte errichten
- 2 Mannschaften bilden und an den Eckhütchen bzw. im mittleren Feld aufstellen (siehe Abbildung)
- Die Spieler im mittleren Feld mit je 1 Ball durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler in den mittleren Feldern dribbeln frei umher.
- Der Trainer startet durch Zuruf von einer Zahl und einer Hütchenfarbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen zum Mitspieler am entsprechendfarbigen Hütchen.
- Dieser lässt sofort zurückprallen, und die Spieler dribbeln ins Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst ins mittlere Feld zurückgedribbelt ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Der Trainer gibt die Hütchenfarbe vor, indem er ein entsprechendfarbiges Hütchen hochhält.
- Jedes Spielerpaar erhält 1 Ball. Auf das Trainerkommando muss zunächst zum aufgerufenen Spieler gepasst werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion ist jeweils beendet, wenn die Spieler das mittlere Feld mit dem Ball am Fuß wieder betreten.
- Nach jeweils 2 Minuten tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.
- Jede Mannschaft zählt ihre Punkte selbstständig mit.
- Zum Schluss die Punkte aus beiden Feldern zusammenzählen.

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.