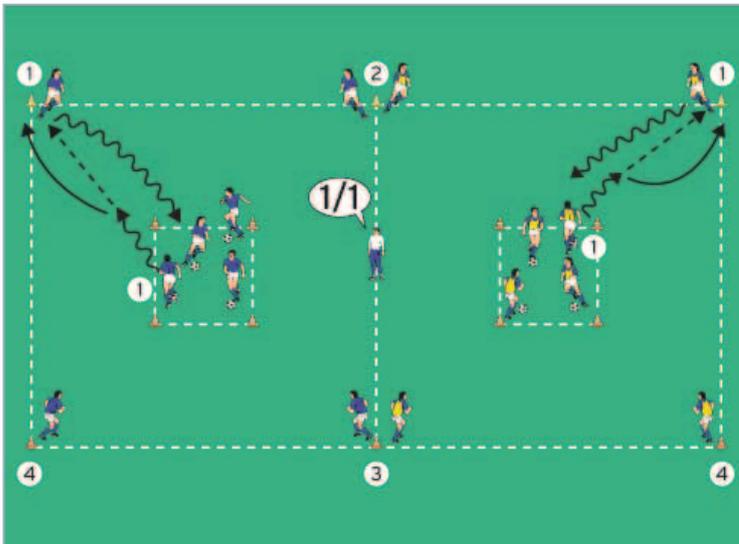




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Schneller Positionswechsel

von Steffen Freund (05.07.2011)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Teams auf die Felder verteilen
- Die Eckhütchen beider Felder jeweils durchnummerieren
- 4 Spieler pro Team stellen sich mit 1 Ball im kleinen Feld auf, die anderen verteilen sich an den Eckhütchen
- Die Spieler im mittleren Feld jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- Die Ballbesitzer im kleinen Feld passen schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der aus dem Feld dribbelt und zum Mitspieler am aufgerufenen Hütchen passt.
- Dieser nimmt ins mittlere Feld an und mit.
- Der Passgeber läuft zum jeweiligen Eckhütchen.
- Die Aktion ist beendet, sobald beide Spieler ihre neuen Positionen eingenommen haben.

Variationen

- Die Spieler im mittleren Feld jonglieren den Ball in der Gruppe.
- Die Spieler vom Eckhütchen jonglieren den Ball auf dem Weg ins mittlere Feld.
- Der Trainer gibt die Zahlen mit leichten Rechenaufgaben vor.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Wettbewerb ab.
- Die Mannschaft, die zuerst wieder ins mittlere Feld gedribbelt ist, erhält 1 Punkt.
- Nach 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

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.