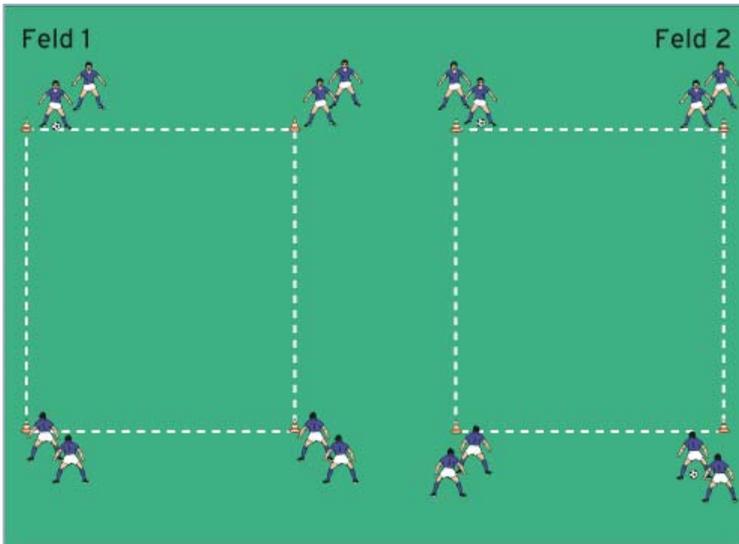


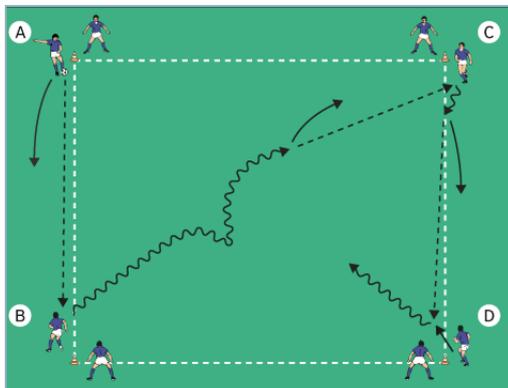
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Finten-Quadrate

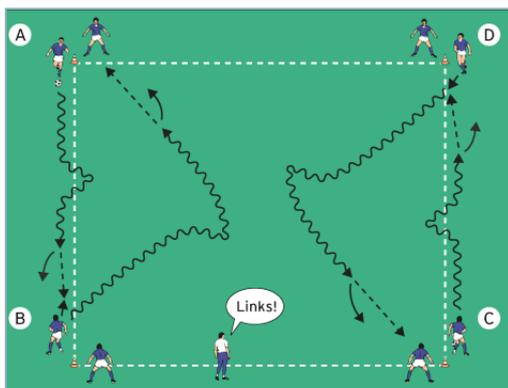
von Stefan Böger (08.11.2011)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A passt zu B, der ins Feld dribbelt und dort eine Finte ausführt.
- Anschließend passt er zu C, der möglichst direkt auf D weiterleitet.
- D dribbelt ebenfalls ins Feld, führt eine Finte aus und passt zurück auf A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Feld 2

- A und C dribbeln gleichzeitig los, führen eine Finte aus und passen zu B bzw. D.
- Diese nehmen diagonal ins Feld an und mit, dribbeln aufeinander zu und starten auf ein Trainerkommando mit einer Finte zur aufgerufenen Seite weg.
- Anschließend passen sie zum jeweiligen Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 kann Spieler B die Finte frei auswählen. Spieler D muss anschließend die gleiche Finte ausführen.
- Im Anschluss an die Finten das Dribbeltempo leicht steigern.
- In Feld 2 darauf achten, dass die Spieler die Aktionen immer genau gleichzeitig starten. Zu Beginn kann der Trainer zur Vereinfachung ein kurzes Startsignal geben.
- Gegebenenfalls am Anfang zunächst nur mit einer Kappbewegung statt einer Finte zur Seite wegdribbeln. Den Schwierigkeitsgrad dann kontinuierlich steigern.

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.