

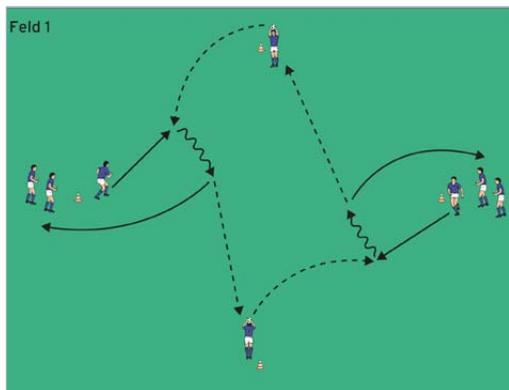
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Raute

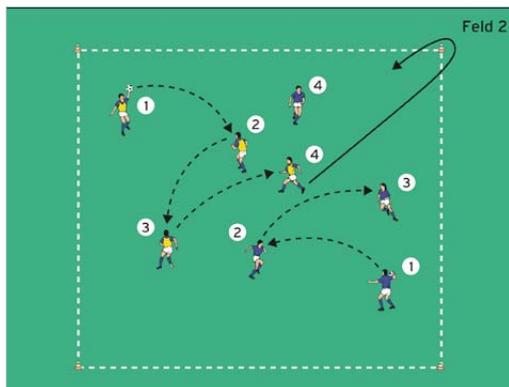
von Horst Hrubesch (19.01.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Raute markieren
- Feld 2: 1 Bewegungsraum errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Anspieler bestimmen und mit Bällen an den Starthütchen postieren.
- Von beiden Seiten gleichzeitig üben.
- Die Anspieler werfen per Einwurf halbhoch zu ihren Mitspielern.
- Diese kontrollieren das Zuspiel mit der Brust, nehmen in die Bewegung an und mit und passen zum Anspieler auf der anderen Seite.
- Nach jeweils 1 Minute die Anspieler wechseln.

Feld 2

- 2 Gruppen bilden, und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler bewegen sich im Feld und werfen sich in der Reihenfolge zu.
- Der Empfänger des jeweils dritten Zuspiels sprintet um eines der Eckhütchen (= 1 Punkt) und startet anschließend die nächste Aktion.
- Welches Team erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 kann alternativ auf ein Trainerkommando gestartet werden, so dass die Aktionen gleichzeitig ablaufen.
- Nach einigen Durchgängen sollen die Spieler nach der Ballan- und -mitnahme versuchen, möglichst in die Arme der Anspieler zu lupfen.
- Auf einen flüssigen Ablauf achten, um die Pausen möglichst kurz zu halten.

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.