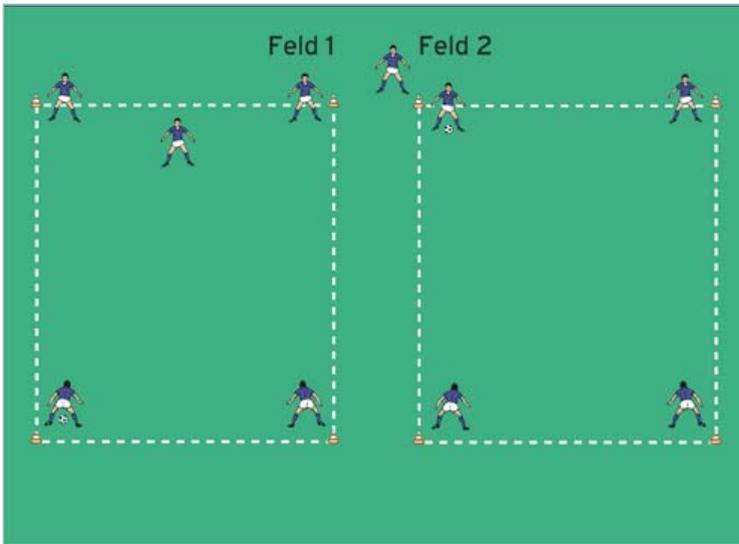


D- UND C-JUNIOREN

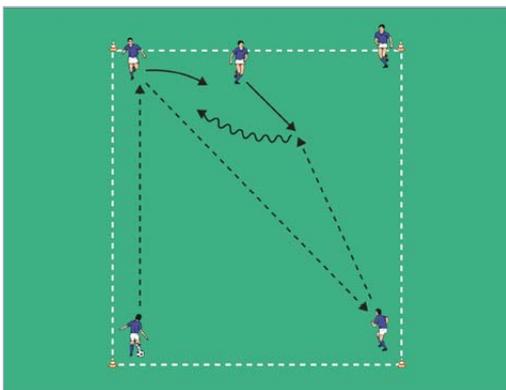
AUFWÄRMEN 1:

Flotte Ballkontrolle

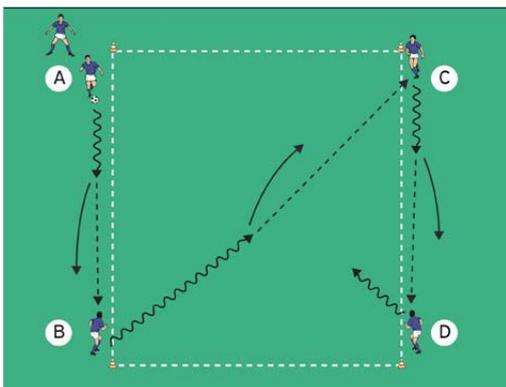
von Ralf Minge (20.07.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und den Hütchenquadrate zuweisen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

Feld 1

- Die Ecken der Hütchenquadrate jeweils mit 1 Spieler besetzen.
- Je 1 weiterer Spieler postiert sich im Feld.
- Die Spieler an den Eckhütchen passen sich mit jeweils 2 Kontakten zu.
- Der Spieler im Feld fordert durch Zuruf und entsprechendes Freilaufen ein Zuspiel.
- Er kontrolliert das Zuspiel, dreht sich und dribbelt auf eine Position in seinem Rücken.
- Anschließend wechselt er mit dem betreffenden Spieler Position und Aufgabe.

Feld 2

- Die Spieler verteilen sich an den Eckhütchen.
- A dribbelt los und passt zu B.
- Dieser nimmt in die Bewegung mit, baut eine Finte ins Dribbling ein und passt anschließend auf C.
- C passt auf D, der wiederum in die Bewegung mitnimmt, eine Finte ausführt und auf A weiterleitet usw.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die äußere Spieler in Feld 1 spielen sich mit 2 Kontakten zu. Mit dem ersten Kontakt sollten sie den Ball so vorspielen, dass sie flüssig mit dem zweiten Kontakt weiterpassen können. Der Ball sollte dabei möglichst nie zur Ruhe kommen.
- Als Spieler im Feld dem Zuspiel aktiv entgegenstarten.

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.