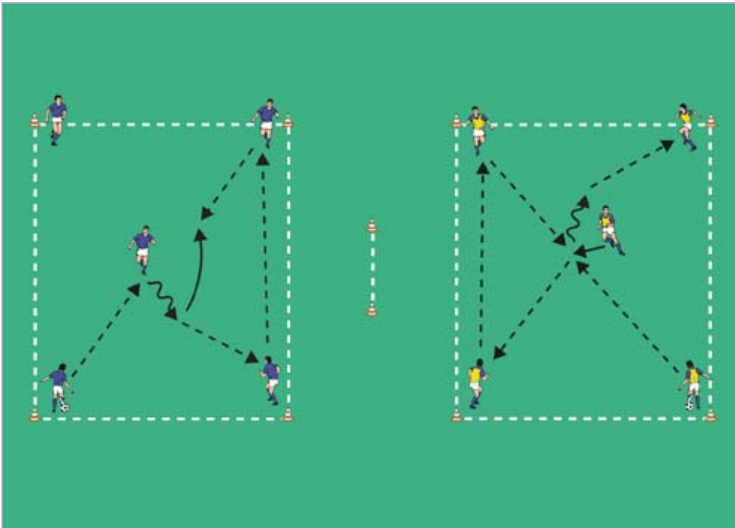




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Zentrumsspieler

von Ralf Minge (20.07.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich zwischen den beiden Feldern eine Hütchenlinie markieren
- 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Je 1 Spieler im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich an den Eckhütchen auf

Ablauf

- Die äußeren Spieler müssen versuchen, möglichst oft zu ihrem Mitspieler im Zentrum zu passen.
- Dieser passt jeweils zu einem anderen Spieler weiter.
- Mit dem dritten Zuspiel muss der Zentrums-spieler schnellstmöglich über die Hütchenlinie dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Variationen

- Die Hütchenlinie in Form einer Acht umdribbeln.
- Über die Hütchenlinie dribbeln und anschließend 5-mal jonglieren.
- Einen Staffelwettkampf durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

Tipps und Korrekturen

- Ein Passempfänger darf nie zum Passgeber zurückspielen. Dies gilt für die Zentrums-spieler gleichermaßen wie für die Außen-spieler.
- Nach jeder Aktion neue Zentrums-spieler bestimmen.

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 Vereins-klima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.