

# D- UND C-JUNIOREN

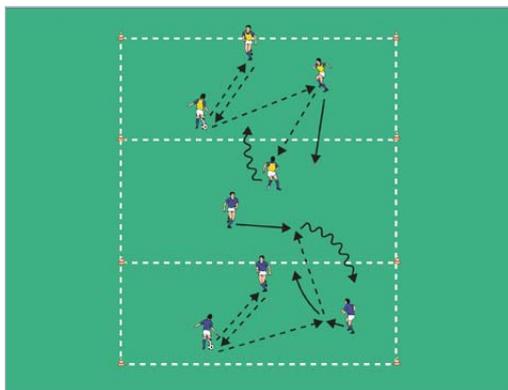
## AUFWÄRMEN 2:

### Kontroll-Rotation

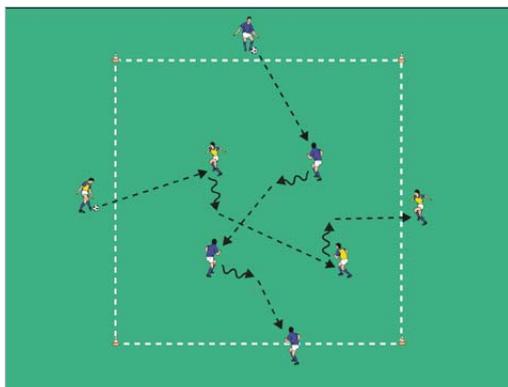
von Ralf Peter (12.10.2010)



Feld 1



Feld 2



#### Organisation

- Die Gruppen und den Aufbau beibehalten

#### Ablauf

##### Feld 1

- 2 Teams bilden. Jeweils 1 Spieler von jeder Mannschaft postiert sich im mittleren Feld.
- Die Spieler in den Außenzonen passen sich zunächst 3-mal in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des dritten Passes passt anschließend ins mittlere Feld und läuft seinem Abspiel in die Mittelzone nach.
- Der Passempfänger in der Mittelzone dribbelt in die Außenzone zurück und startet sofort den nächsten Durchgang.
- Welche Mannschaft absolviert zuerst 5 komplette Durchgänge?

##### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden. Jeweils 2 Spieler von beiden Teams postieren sich im Feld und 2 weitere Spieler an 2 gegenüberliegenden Seitenlinien.
- Auf ein Trainerkommando passt jeweils ein Spieler von der Außenseite zu einem Mitspieler ins Feld.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und leiten zum jeweils anderen Mitspieler im Feld weiter.
- Dieser passt anschließend zum Außenspieler auf der jeweils anderen Seite, der sofort den nächsten Durchgang startet.
- Welche Mannschaft absolviert zuerst 8 komplette Durchgänge?

#### Tipps und Korrekturen

- Da die Ballkontrolle im Mittelpunkt der Trainingseinheit steht, sollten sich die Spieler in Feld 1 mit mindestens 2 Kontakten zuspielen.
- Dabei stets darauf achten, dass der Ball nicht 'zur Ruhe' kommt bzw. nie 'totgestoppt' wird.
- Der erste Kontakt sollte jeweils so erfolgen, dass die Spieler mit dem zweiten Kontakt sofort weiterleiten können.
- Auch beim Felderwechsel sofort in die Bewegungsrichtung mitnehmen!

#### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).