

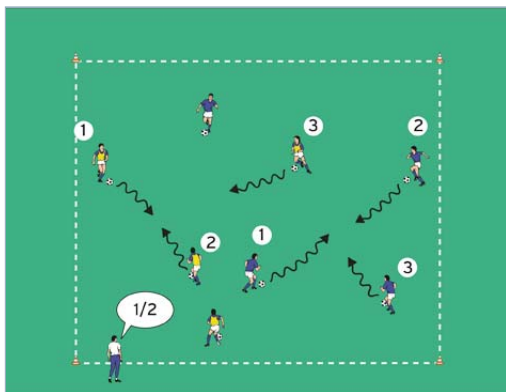
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Kettenbildung

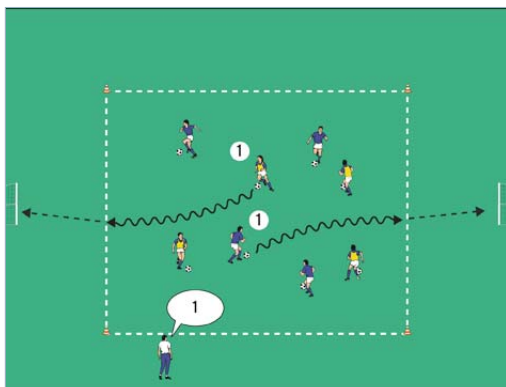
von Frank Engel (09.11.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Bewegungsraum markieren
- Feld 2: 1 Bewegungsraum mit 2 Miniretoren errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft 2 Nummern auf und startet so die Aktion.
- Die erstgenannte Zahl kennzeichnet die Spieler beider Teams, die bei der folgenden 'Kettenbildung' vorne dribbeln sollen.
- Die zweite Zahl nennt die Anzahl der Spieler, die sich den Führungsspielern jeweils anschließen sollen.
- Die nachfolgenden Spieler führen die Nummernfolge in ihren jeweiligen Gruppen fort (z.B. "2, 2": Spieler 2 dribbelt voran, die Spieler 3 und 4 schließen sich an).

Feld 2

- 2 Gruppen bilden und jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich in eines der beiden Miniretoren passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 kommt es auf eine schnelle Auffassungsgabe der Spieler an. Nur so können sie schnell die vorgegebenen Ketten bilden.
- Hinter dem 'Führungsspieler' stellen sich die jeweils folgenden Spieler an. Auf Spieler 4 folgt demnach wieder Spieler 1.
- Nach einigen Probedurchgängen kann die Aktion als Wettbewerb ablaufen.
- In Feld 2 muss der Pass von innerhalb des Feldes erfolgen.
- Die aufgerufenen Spieler dürfen zudem nicht in dasselbe Miniretor passen.

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.