

D- UND C-JUNIOREN

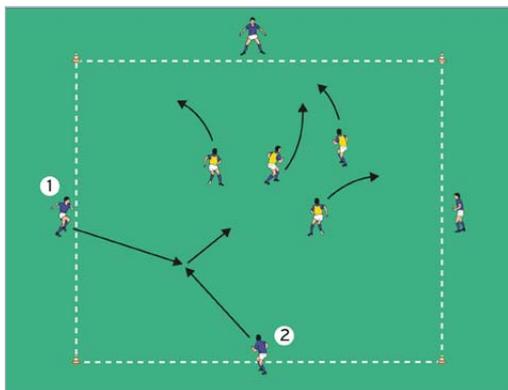
AUFWÄRMEN 2:

Paarfangen 'spezial'

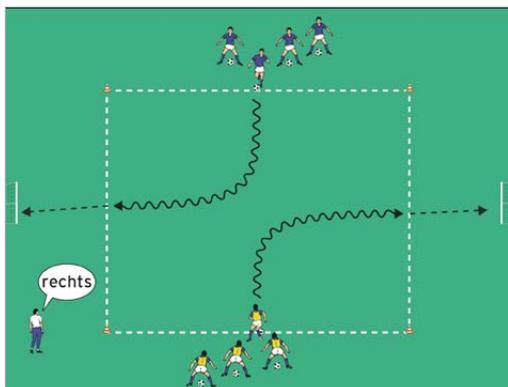
von Frank Engel (09.11.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Eine Fänger- und eine Läufermannschaft bilden.
- Die Fänger an den Seiten des Feldes aufstellen und im Gegenuhrzeigersinn durchnummerieren.
- Die Läufer postieren sich im Feld.
- Auf ein Trainerkommando bildet Spieler 1 mit Spieler 2 eine Kette und versucht, gemeinsam mit seinem Partner einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend läuft Spieler 1 auf seine Ausgangsposition zurück, und Spieler 2 bildet mit Spieler 3 die nächste Kette usw.
- Welche Mannschaft fängt innerhalb von 1 Minute die meisten Spieler?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen gegenüber aufstellen.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln aufeinander zu.
- Der Trainer ruft laut eine Richtung auf, und die Spieler müssen versuchen, schnellstmöglich in das entsprechende Minitor zu treffen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 wird das landläufig bekannte 'Paarfangen' leicht variiert.
- Die jeweils nächste Kette darf dabei erst gebildet werden, wenn der vorherige Fangversuch erfolgreich war.
- Verlässt ein Läufer das Feld, so gilt dieser als gefangen.
- Die beiden Fänger müssen sich bei der gesamten Aktion fest an den Händen halten.
- In Feld 2 möglichst mit gleichem Tempo aufeinander zudribbeln.

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.