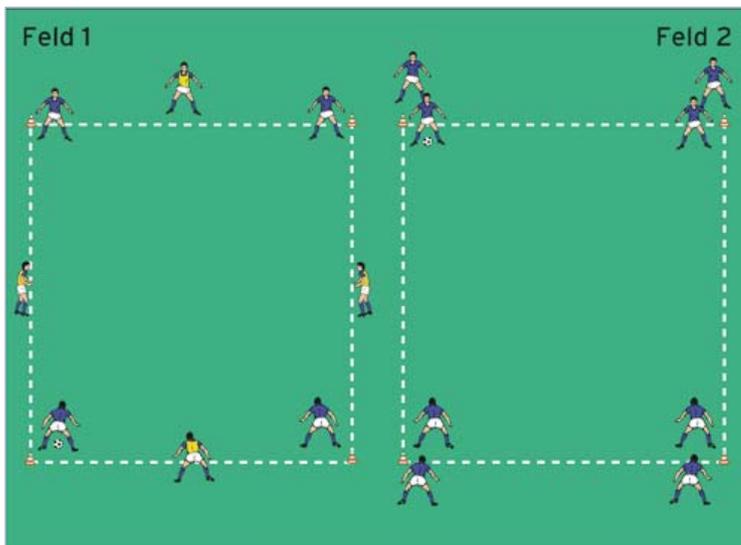


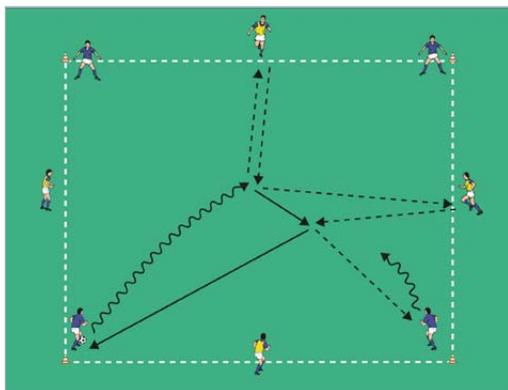
D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Pass-Flipper

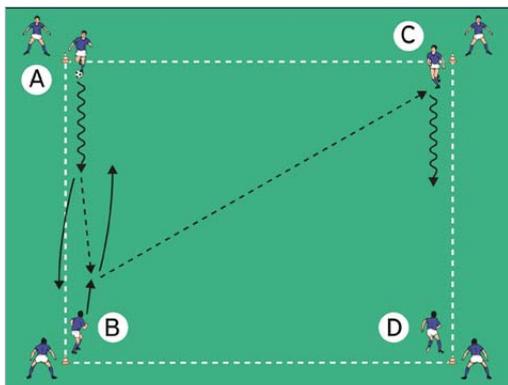
von Steffen Freund (23.11.2010)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und an den Außenseiten bzw. den Eckhütchen aufstellen.
- 1 Startspieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball.
- Er dribbelt ins Feld und passt nacheinander zu 2 Anspielern an den Seitenlinien, die die Zuspiele jeweils prallen lassen.
- Anschließend passt der Spieler im Feld zu einem Mitspieler an einem anderen Eckhütchen und läuft zu seiner Startposition zurück.
- Der Passempfänger nimmt das Zuspiel ins Feld mit und spielt ebenfalls 2 Anspieler an usw.
- Nach 3 Minuten tauschen die beiden Gruppen die Positionen und Aufgaben.

Feld 2

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A dribbelt ins Feld und passt auf B, der direkt diagonal auf C weiterleitet.
- C nimmt ebenfalls ins Feld mit und passt auf D, der zurück zu A passt usw.
- A und B sowie C und D tauschen nach jeder Aktion die Seiten.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen die Anspieler möglichst direkt und die Spieler im Feld mit höchstens 2 bis 3 Kontakten agieren.
- Die Pässe bewusst präzise und mit der entsprechenden Schärfe zuspielen.

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.