

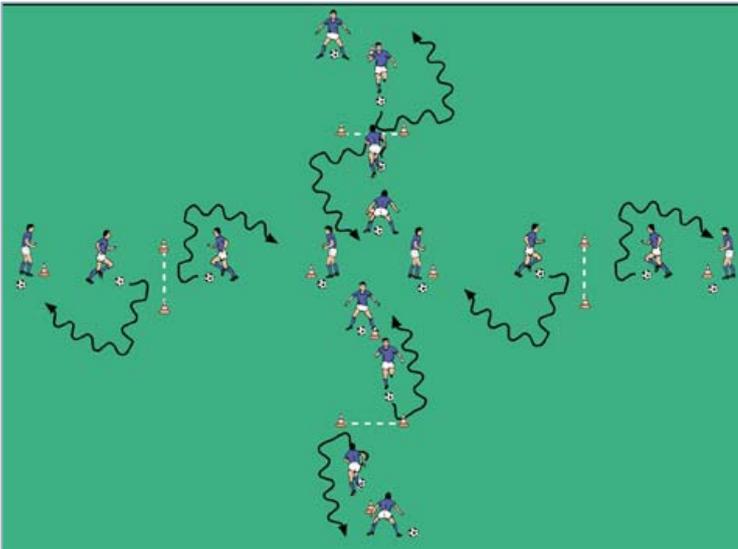


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Ballschule im Hütchenkreuz

von Frank Engel (09.06.2009)



Organisation

- 4 Dribbling-Stationen mit jeweils 2 Starthütchen und 1 Hütchentor errichten
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler an den Starthütchen zum Hütchentor.
- Sie kappen mit der Innen-/Außenseite am rechten/linken Hütchen ab und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Im Anschluss starten die nächsten Spieler.

Variationen

- Den Ball seitlich mit der Sohle ziehen, auf dem Rückweg das Spielbein wechseln.
- Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen und dann mit einer Temposteigerung zur Gruppe gegenüber dribbeln.
- Auf das Hütchentor zudribbeln, eine bestimmte Finte ausführen und am Hütchentor vorbei zur gegenüberliegenden Gruppe dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Zu Saisonbeginn den Spielern viele Ballkontakte ermöglichen.
- Ein enges Dribbling einfordern.
- Stets Beidfüßigkeit trainieren.
- Auf den Tempowechsel beim Abkappen und nach Finten achten.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.

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.