

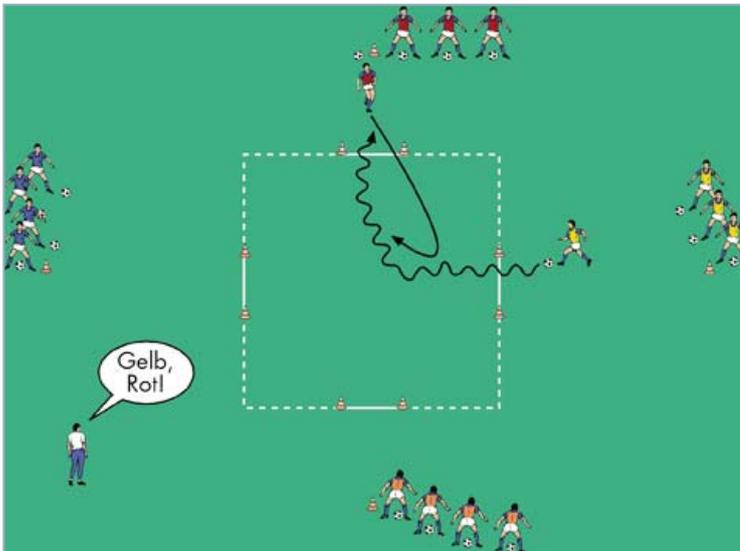


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2:

1 gegen 1 im Viereck

von Frank Engel (09.06.2009)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Viereck mit gegenüberliegenden Hütchentoren markieren
- 4 Mannschaften einteilen und mit Ball auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Spieler auf, die daraufhin zum 1 gegen 1 auf die Hütchentore ins Feld starten.
- Der zuerst genannte Spieler hat den Ball. Jedes Tor zählt für die Mannschaftswertung.
- Anschließend bestimmt der Trainer 2 neue Spieler.
- Welche Mannschaft hat zuerst 8 Tore erzielt?

Variationen

- Die Spieler laufen durch ein benachbartes Tor ins Feld und greifen das eigene Tor an.
- 2 Paarungen gleichzeitig aufrufen ("Blau gegen Gelb und Rot gegen Violett" usw.).
- 2 gegen 2 spielen lassen ("Blau und Violett gegen Gelb und Rot" usw.). Jede Mannschaft verteidigt 2 Tore und greift auf 2 Tore an.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell ins Feld starten.
- Den direkten Weg des Angreifers zum Tor versperren.
- Eine seitliche Abwehrstellung einnehmen.
- Abwehr- und Angriffsfinten einsetzen.
- Tore zählen nur per Dribbling durch das Hütchentor.

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.