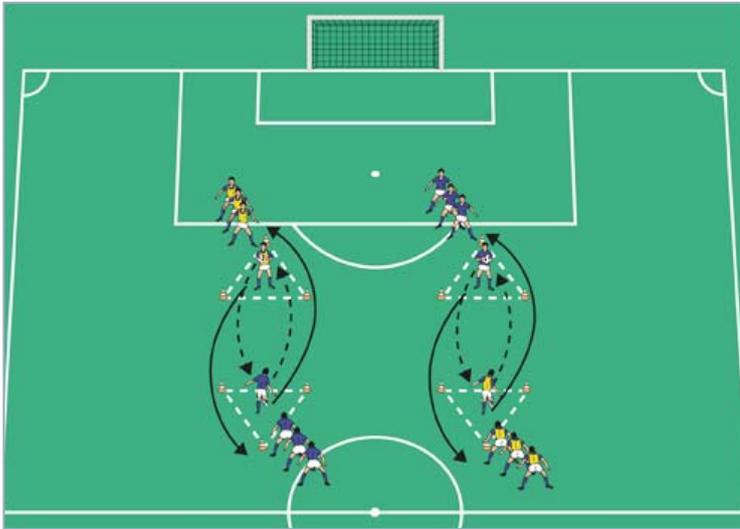




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Fußballtennis-Wettkampf

von Horst Hrubesch (25.05.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die äußeren Dreiecke entfernen
- 2 gegenüberliegende Dreiecke bilden ein Feld
- Die Spieler gleichmäßig auf die Dreiecke verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Fußballtennis von Dreieck zu Dreieck spielen: Die ersten Spieler in jeweils einem Dreieck spielen aus der Hand ins gegenüberliegende Dreieck an.
- Die Passempfänger müssen mit maximal 3 Kontakten wieder auf die andere Seite zurückspielen.
- Dabei darf der Ball auf jeder Seite jeweils nur 1-mal aufspringen.
- Alle Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils andere Seite nach und stellen sich dort wieder an.
- Benötigt ein Spieler mehr als 3 Kontakte oder landet der Ball beim Zuspiel nicht im Dreieck, scheidet der jeweilige Spieler aus.
- Die letzten beiden Spieler in jedem Feld treten im Finale gegeneinander an. Welcher Spieler gewinnt?

Variationen

- Mindestens ein Ballkontakt muss mit dem Kopf erfolgen.
- Beide Felder zusammenlegen: Nach jedem Zuspiel auf die jeweils andere Seite rücken die Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter.
- Einen Mannschaftswettkampf durchführen: 4 Teams bilden und auf die Dreiecke verteilen. Jeder Spieler muss den Ball mindestens einmal berührt haben, ehe wieder ins andere Dreieck zurückgespielt werden darf.

Tipps und Korrekturen

- Das Kopfballspiel spielerisch integrieren.
- Um die Motivation zu steigern, können ausgeschiedene Spieler eine Zusatzaufgabe erfüllen (10 Liegestütze, 10-mal mit dem Kopf jonglieren usw.).
- Zuspiele möglichst aus der Luft kontrollieren, nicht erst aufspringen lassen.
- Die Bälle sollten für das Kopfballtraining nicht zu hart aufgepumpt werden.

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.