

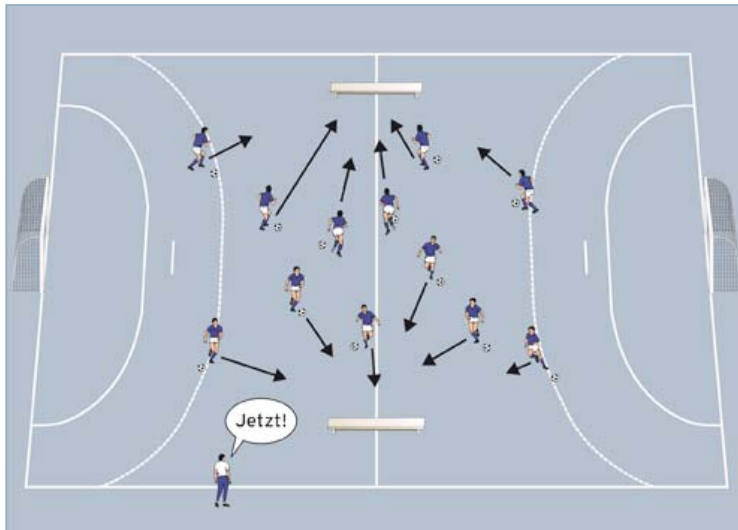


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln und Sortieren

von Paul Schomann (01.02.2011)



Organisation

- Langbänke in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- Die Spieler mit Bällen zwischen den Longbänken verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei zwischen den Longbänken.
- Auf ein Trainerkommando lassen sie ihre Bälle liegen und verteilen sich schnellstmöglich in gleich großen Gruppen auf den Longbänken.
- Hier absolvieren sie eine vorgegebene Zusatzaufgabe: Welche Gruppe sortiert sich zuerst nach Körpergröße/Alter/Alphabet/Schuhfarbe?

Variationen

- Die Bälle auf der Longbank in den Händen halten.
- Die Spieler dürfen auf der Longbank nicht miteinander sprechen, sondern sich nur durch Zeichen verständigen.
- Mit verschiedenen Vorgaben zwischen den Longbänken dribbeln (nur mit rechts/links dribbeln, nur mit der Fußsohle dribbeln, bekannte Finten ins Dribbling einbauen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Beim 'Sortieren' müssen die Spieler auf der Longbank bleiben und dürfen den Boden nicht berühren.
- Nach spätestens 3 Durchgängen eine neue 'Sortieraufgabe' stellen.
- Als Spieler auf das Trainerkommando zur jeweils näheren Bank orientieren.

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.