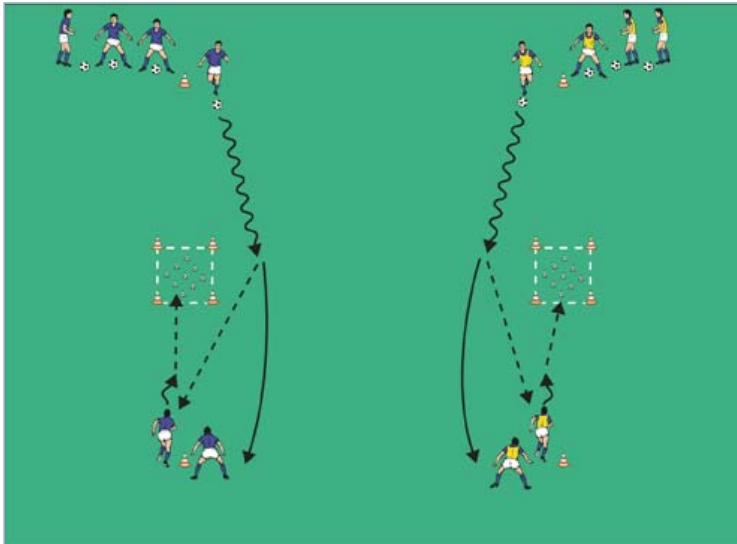


# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2:

### Kegeln im Ballkontrollfeld

von Paul Schomann (29.03.2011)



#### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich in jedem Ballkontrollfeld 9 Kegelhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und mit Bällen an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen aufstellen postieren
- 2 Spieler beider Teams ohne Ball am gegenüberliegenden Hütchen postieren

#### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und passen zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Der Passempfänger nimmt nach vorne an und mit und versucht, möglichst viele Kegelhütchen im Ballkontrollfeld umzuschießen.
- Der Zuspeler läuft seinem Pass zum gegenüberliegenden Hütchen nach.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegelhütchen im Ballkontrollfeld umgeschossen?

#### Variationen

- Als Passgeber aus der Hand hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag zuspielen.
- Nach jedem Durchgang die Kegelhütchen wieder aufstellen. Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 50 Kegelhütchen umgeschossen?

#### Tipps und Korrekturen

- Umgeschossene Kegelhütchen zunächst nicht wieder aufstellen!
- Dribbeln die Spieler nach der Ballkontrolle zu nah an die Kegelhütchen heran, die Anzahl der erlaubten Kontakte gegebenenfalls begrenzen.
- Die Distanz der Kegelhütchen zueinander dem Könnensstand der Spieler anpassen. Je näher die Kegelhütchen zusammenstehen, desto leichter sind sie zu treffen.
- Anstelle der Kegelhütchen lassen sich auch gefüllte Wasserflaschen verwenden.

#### 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](http://www.training-wissen.dfb.de).