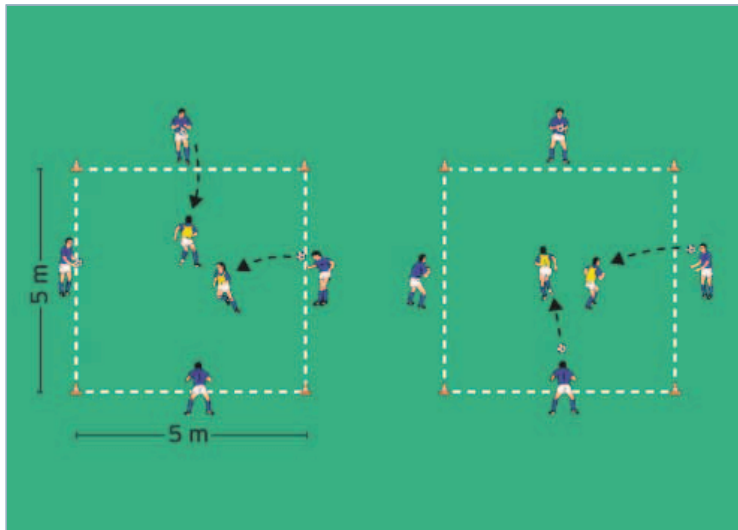




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Hasenjagd I

von Paul Schomann (21.06.2011)



Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 2 Spieler ohne Ball als 'Hasen' in jedem Feld postieren
- Die anderen Spieler postieren sich mit Bällen als 'Jäger' auf den Linien der Felder

Ablauf

- Die 'Jäger' werfen sich die Bälle selbst zum Kopfball an und versuchen, die 'Hasen' im Feld zu treffen.
- Diese können sich innerhalb des Feldes frei bewegen und sollen den Kopfbällen der 'Jäger' ausweichen.
- Welcher 'Jäger' trifft in 1 Minute die meisten 'Hasen'?

Variationen

- Die 'Hasen' haben ebenfalls 1 Ball und dribbeln frei im Feld.
- Die 'Hasen' tragen/prellen 1 Ball.
- Die 'Jäger' können sich auch gegenseitig zum Kopfball zuwerfen.
- Das Spiel verändern: Welcher 'Hase' wird in 1 Minute am wenigsten getroffen?

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang neue 'Hasen' bestimmen.
- Die 'Jäger' dürfen sich nur auf und hinter den Linien der Felder bewegen und ihren Kopfbällen nicht durch das Feld hinterherlaufen.
- Das Spiel mit Soft-, Plastik- oder Leichtbällen durchführen.
- Die 'Jäger' sollen aus dem Stand köpfen.
- Als Trainer auf eine korrekte Kopfballtechnik achten und entsprechend korrigieren.

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.