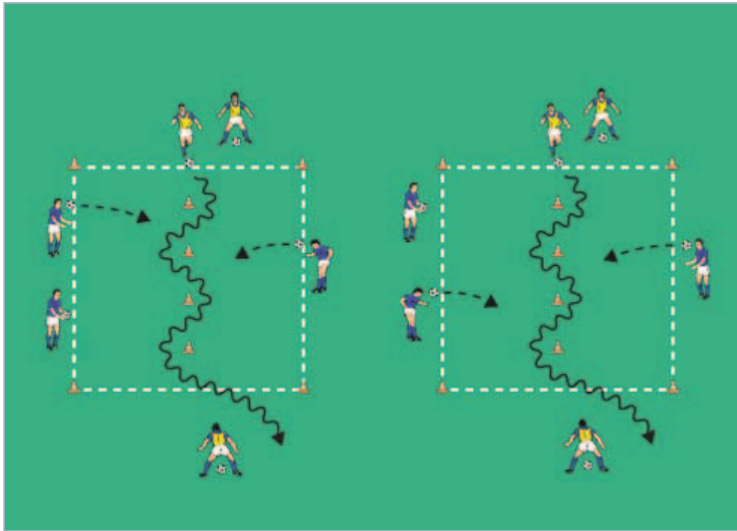


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Hasenjagd II

von Paul Schomann (21.06.2011)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- In der Mitte der Felder jeweils mit 4 Hütchen einen kleinen Slalomparcours errichten
- 4 Mannschaften einteilen
- Je 1 Mannschaft als 'Jäger' und 1 Team als 'Hasen' den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die 'Jäger' an den Seitenlinien des Feldes postieren
- Die 'Hasen' stellen sich an den Grundlinien auf

Ablauf

- Die jeweils ersten 'Hasen' dribbeln durch den Slalomparcours.
- Die 'Jäger' werfen sich erneut selbst zum Kopfball an und versuchen, die 'Hasen' zu treffen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft trifft als 'Jäger' die meisten 'Hasen'?

Variationen

- Die „Hasen“ tragen den Ball in der Hand und laufen/prellen durch den Slalomparcours.
- Das Spiel verändern: Welches Team lässt sich als 'Hasen' am wenigsten treffen?

Tipps und Korrekturen

- Die 'Jäger' dürfen sich nur auf und hinter den Linien der Felder bewegen und ihren Kopfballen nicht durch das Feld hinterherlaufen.
- Das Spiel mit Soft-, Plastik- oder Leichtbällen durchführen.
- Es darf immer nur ein 'Hase' durch den Slalomparcours laufen. Der jeweils nächste 'Hase' startet erst, wenn der Mitspieler über die Grundlinie gedribbelt ist.
- 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.