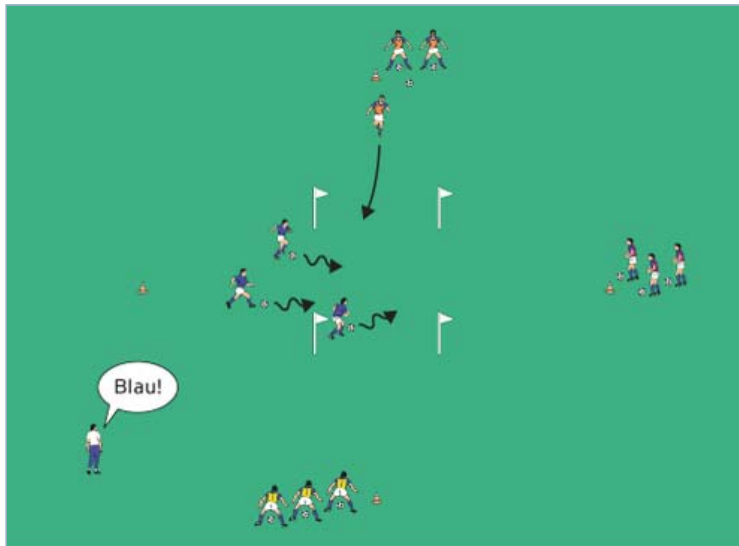


# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 2: Stangen-Dribbling II

von Jörg Daniel (30.08.2011)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 4 Mannschaften bilden und jeweils an den Starthütchen aufstellen

### Ablauf

- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf und startet so die Aktion.
- Die Spieler dieses Teams dribbeln ins Feld zwischen den Stangen.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler vom im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen als Störspieler ins Feld und versucht, den Dribblern die Bälle abzunehmen und aus dem Feld zu spielen.
- Sobald der Trainer eine neue Farbe aufruft, verlassen alle Spieler das Feld zwischen den Stangen, und die nächsten Spieler dribbeln gegen einen neuen Störspieler ins Feld.

### Variationen

- Den Ball in der Hand tragen: Der Spieler der anderen Mannschaft agiert als Fänger und muss versuchen, die Läufer am Rücken abzuschlagen.
- Auch die Störspieler tragen einen Ball in der Hand.
- Es rücken jeweils 2 Störspieler vom im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen ins Feld.

### Tipps und Korrekturen

- Gelingt es dem Störspieler, einen Ball ins Aus zu spielen, so muss der jeweilige Dribbler seinen Ball holen und zurück ins Feld dribbeln.
- Nach maximal 30 Sekunden eine neue Farbe aufrufen und so die nächsten Spieler ins Feld schicken.
- Beim Dribbling den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, um den Ball geschickt abschirmen zu können.
- Darauf achten, dass die Störspieler immer fair agieren. Foulspiel unbedingt vermeiden!

### 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).