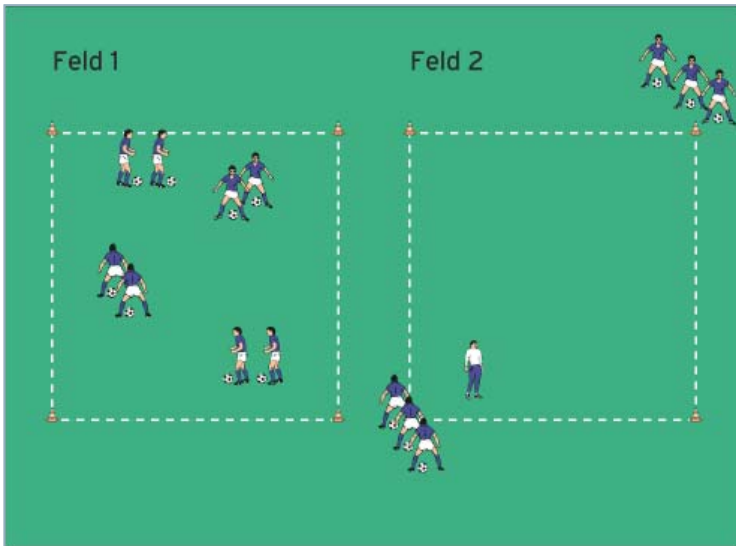


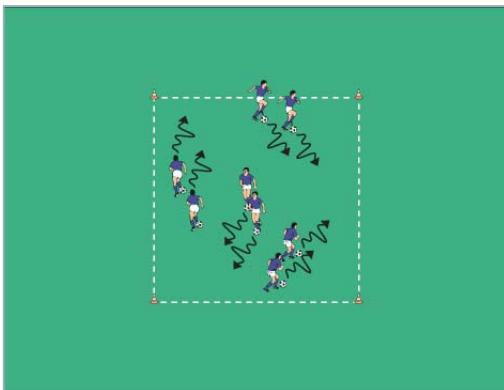
# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Finten-Lehrer

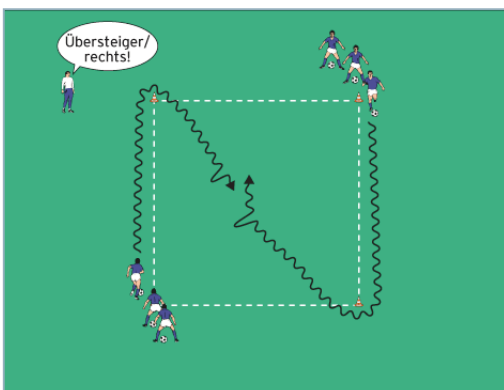
von Steffen Freund (12.04.2011)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- 2 quadratische Felder nebeneinander errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

### Ablauf

#### Feld 1

- Die Spieler paarweise zuordnen, jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler jedes Paares dribbeln hintereinander durch das Feld.
- Der jeweilige Vordermann baut einige Finten ins Dribbling ein, die sein Partner nachmachen muss.
- Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

#### Feld 2

- Die Spieler stellen sich jeweils mit Ball an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckpunkten des Feldes auf.
- Die beiden Startspieler dribbeln im Uhrzeigersinn um das jeweils nächste Hütchen herum ins Feld.
- Anschließend dribbeln sie diagonal aufeinander zu.
- Der Trainer ruft laut eine Finte auf und die Richtung, in die die Spieler wegstarten müssen.
- Die Spieler führen in der Mitte des Feldes unmittelbar voreinander die vorgegebene Finte aus und dribbeln zur aufgerufenen Richtung weg.
- Danach stellen sie sich beim jeweils anderen Starthütchen wieder an.

### Ablauf

- Die Spieler in Feld 1 dürfen die Finten, die sie ausführen, frei wählen.
- Vor Ausführung der Finten sollten die Spieler den Namen der Finte jeweils laut aufrufen.
- In Feld 2 können die jeweils folgenden Spieler starten, sobald die Vorderleute das Wendehütchen umdribbelt haben.
- Nach den Finten darauf achten, dass die Spieler dem nachfolgenden Paar nicht in den Weg dribbelt.
- Um die Aufmerksamkeit der Spieler weiter zu steigern, kann der Trainer die Finten auch mit Nummern oder Farben benennen.

### 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).