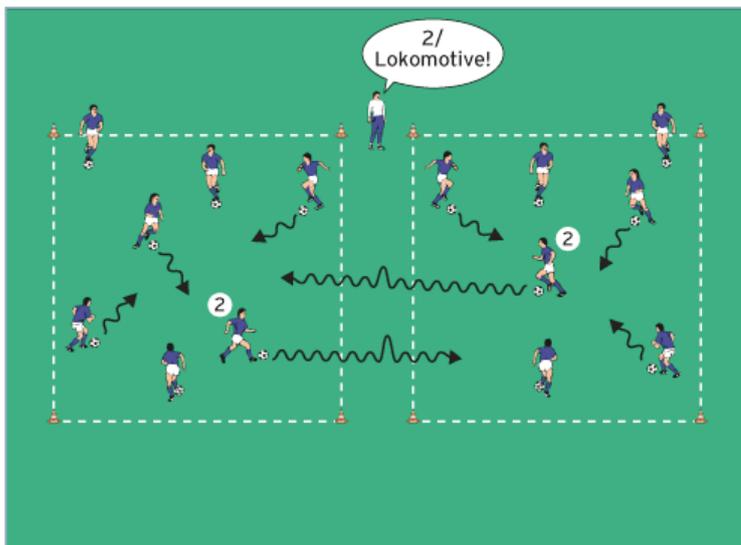




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Fintenreicher Felderwechsel

von Steffen Freund (12.04.2011)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut 1 Finte und 1 Zahl.
- Die aufgerufenen Spieler müssen nun schnellstmöglich ins jeweils andere Feld dribbeln und im Zwischenraum die vorgegebene Finte in ihr Dribbling einbauen.
- Der Spieler, der zuerst das andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Anschließend dribbeln beide Spieler zurück in ihr Ausgangsfeld.

Variationen

- Der Trainer gibt nur 1 Finte vor, die für den gesamten Durchgang gilt.
- Den Finten Farben zuweisen und die jeweilige Dribbelaufgabe durch Hochhalten entsprechender farbiger Leibchen oder Hütchen anzeigen.

Tipps und Korrekturen

- Auch in den Feldern mit möglichst vielen Finten und Richtungswechseln dribbeln.
- Als Trainer stets darauf achten, dass die Finten ordnungsgemäß ausgeführt werden. Bei falscher Ausführung einer Finte kann der betreffende Spieler keinen Punkt für sein Team erzielen.

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.