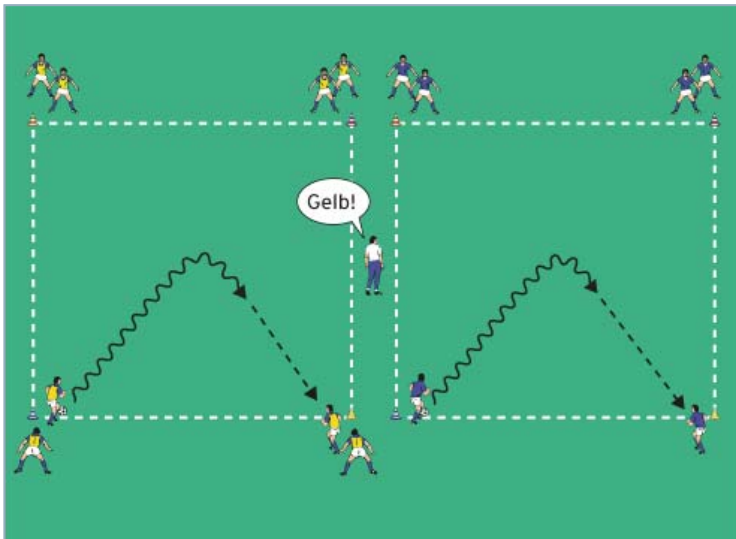


# D- UND C-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Schnelle Richtungswechsel

von Frank Engel (25.10.2011)



#### Organisation

- Nebeneinander 2 Felder mit verschiedenfarbigen Eckpunkten markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Die Spieler an den Eckhütchen postieren
- Pro Gruppe 1 Ball

#### Ablauf

- Die Startspieler in beiden Feldern dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Daraufhin müssen die Spieler blitzschnell die Richtung ändern und zum Hütchen der entsprechenden Farbe passen.
- Anschließend laufen die Spieler ihrem Pass zum jeweils anderen Hütchen nach.
- Die jeweils nächsten Ballbesitzer starten ins Feld usw.

#### Variationen

- In beiden Feldern unabhängig voneinander üben. Je 1 Kommandospieler bestimmen, der anstelle des Trainers für jeweils 1 Minute die Hütchen aufruft. Anschließend 1 neuen Kommandospieler bestimmen.
- Die Farben durch den Zuruf von Gegenständen vorgeben (z. B. Feuerwehrauto = rot).

#### Tipps und Korrekturen

- Die Startspieler sollten zu Beginn jeweils diagonal in Richtung Feldmitte dribbeln.
- Auf das Trainerkommando sollen sie blitzschnell mit einer Kappbewegung die Richtung ändern.
- Im Anschluss an die Richtungsänderung nach etwa 1 bis 2 weiteren Kontakten zum nachfolgenden Spieler am aufgerufenen Hütchen passen.

#### 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).