

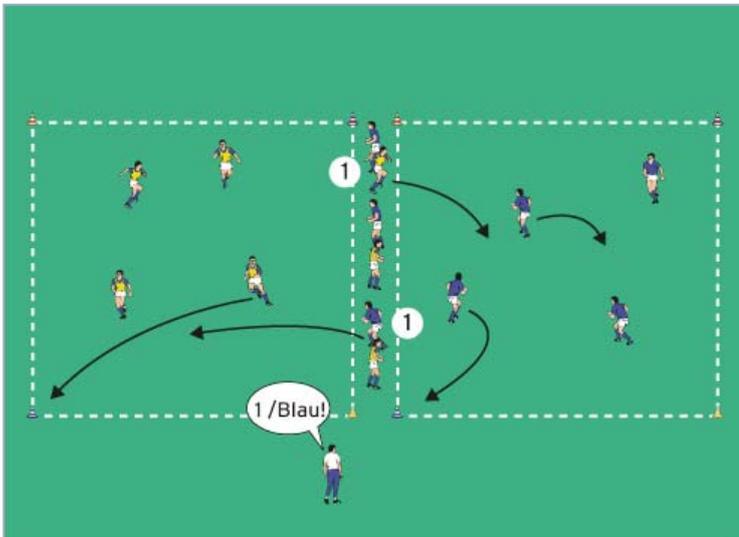


D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2:

Farbige Freiinsel

von Frank Engel (25.10.2011)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Pro Team 3 Fänger und 4 Läufer bestimmen
- Die Fänger jeweils durchnummerieren und zwischen den beiden Feldern aufstellen

Ablauf

- Der Trainer ruft 1 Zahl und 1 Farbe auf.
- Die aufgerufenen Fänger starten in die Felder und versuchen, einen gegnerischen Läufer abzuschlagen.
- Das aufgerufene Hütchen kann als Freiinsel genutzt werden.
- Der Fänger, der zuerst wieder in den Zwischenraum zurückkehrt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Fänger müssen 2 Läufer abschlagen.
- Die Fänger mit kleinen Rechenaufgaben vorgeben (z. B. 3-mal 5 minus 13 = 2).
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Erst, wenn der letzte Fänger in den Zwischenraum zurückgekehrt ist, ist die Aktion beendet.

Tipps und Korrekturen

- Die Freiinsel darf jeweils nur von 1 Läufer genutzt werden.
- Die Fänger nach jeweils 2 Minuten wechseln.

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.