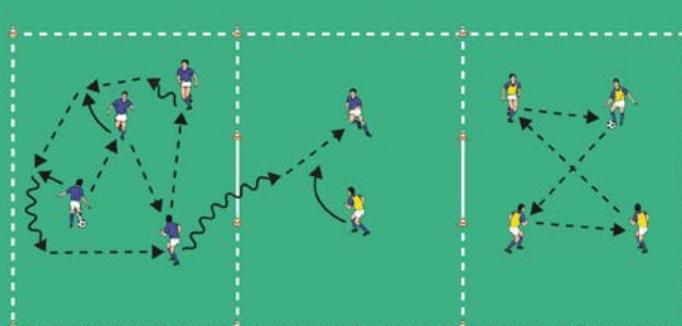


# D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Ballbehauptung

von Steffen Freund (03.08.2010)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Von jedem Team 1 Spieler in der Mittelzone postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich in ihrer jeweiligen Außenzone auf
- Jede Mannschaft hat 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando müssen die Teams schnellstmöglich 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf anschließend versuchen, den Ball im Zusammenspiel mit seinem Partner in der Mittelzone 20 Sekunden lang im 2 gegen 1 zu behaupten (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, erhält er 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Anschließend stellen sich die Dribbler in der Mittelzone auf, ihre Mitspieler rücken in die äußeren Zonen.

## Variationen

- Die Spieler in den Außenzonen dürfen nur direkt spielen.
- Der 'Verteidiger' im mittleren Feld muss nicht in Ballbesitz kommen, um die Aktion zu beenden, sondern den Ball lediglich aus dem Feld spielen oder nur berühren.

## Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf nicht zum unmittelbaren Passgeber zurückgepasst werden.
- Nur der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt hat, darf im Anschluss mit seinem Partner zum 2 gegen 1 antreten.
- Die Spieler in der Mittelzone nach jeder Aktion 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](http://www.training-wissen.dfb.de).