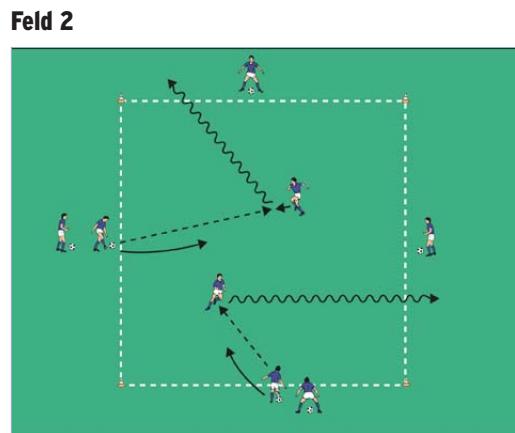
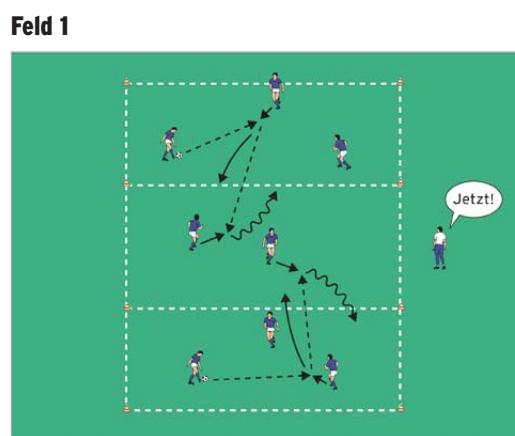


D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Drei-Felder-Wechsel

von Ralf Peter (12.10.2010)



Organisation

- Feld 1: Ein Feld errichten und in 3 Zonen unterteilen
- Feld 2: Einen Bewegungsraum markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Spieler in der Mittelzone aufstellen.
- Alle übrigen Spieler verteilen sich gleichmäßig in den beiden äußeren Zonen.
- Die Spieler in den Außenzonen passen sich frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando passen sie zu einem Spieler im mittleren Feld, der das Zuspiel kontrolliert und in das jeweilige Außenfeld zurückdribbelt.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel in die Mittelzone nach.

Feld 2

- 2 Spieler postieren sich ohne Ball im Feld.
- Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Seitenlinien.
- Die Spieler im Feld fordern durch entsprechendes Freilaufen ein Zuspiel von außen.
- Dabei dürfen sie die Zuspiele nur von den Seiten fordern, an denen 2 Mitspieler postiert sind.
- Sie kontrollieren die Zuspiele und dribbeln auf eine Seite, an der nur 1 Mitspieler postiert ist.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel ins Feld nach usw.

Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf in Feld 1 zu erleichtern, können die Spieler in der Mittelzone den jeweiligen Außenzonen fest zugeordnet werden.
- Auch bei den Passkombinationen in den Außenzonen sollten die beiden Spieler in der Mittelzone ständig in Bewegung sein.
- Das Zuspiel aktiv fordern und entgegenstarten. Dabei durch lautes Rufen auf sich aufmerksam machen!
- Darauf achten, dass die Pässe stets flach und mit einer geeigneten 'Schärfe' zugespielt werden.

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.