

# D- UND C-JUNIOREN

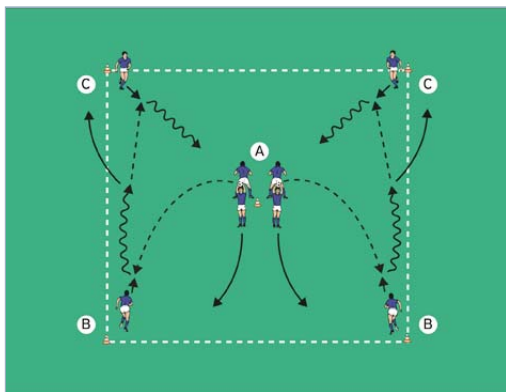
## AUFWÄRMEN 1:

### Ballkontroll-Felder

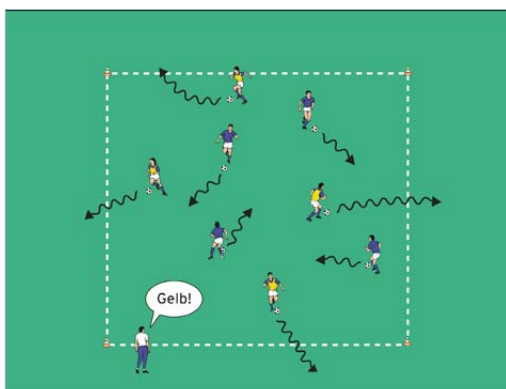
von Steffen Freund (26.10.2010)



Feld 1



Feld 2



#### Organisation

- Feld 1: 2 Hütchendreiecke markieren
- Feld 2: 1 Bewegungsraum errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

#### Ablauf

##### Feld 1

- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen.
- A wirft per Einwurf als Aufsetzer zu B.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt auf C weiter.
- C dribbelt zur Startposition zurück.
- Auch die anderen beiden Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

##### Feld 2

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler der aufgerufenen Gruppe 2-mal jonglieren und den Ball anschließend in die Luft spielen.
- Anschließend kontrollieren sie den herunterfallenden Ball und dribbeln aus dem Feld.

#### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 die Höhe der Zuwürfe variieren.
- Die Spieler können den Ball mit verschiedenen Körperteilen kontrollieren (z.B. dem Oberschenkel, der Brust, dem Kopf usw.).
- Dabei sollen die Spieler versuchen, möglichst direkt mit dem ersten Kontakt in die vorgegebene Richtung mitzunehmen.

#### 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).