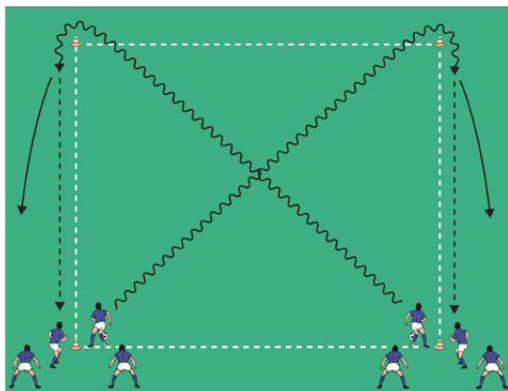
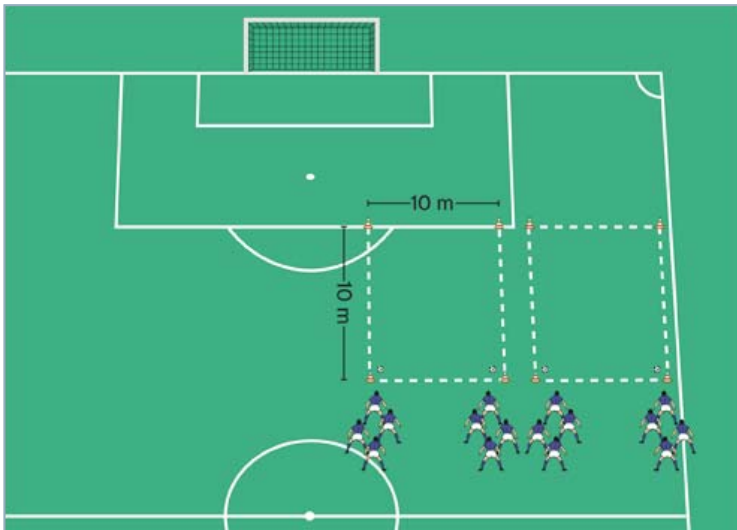




# B- UND A-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Quadrat I

von Ralf Peter (07.12.2010)



### Organisation

- Auf Höhe der Strafraumgrenze zwei 10 x 10 Meter große Quadrate nebeneinander markieren
- Je 4 Spieler an jeweils 2 nebeneinanderliegenden Eckhütchen postieren
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen und passen zum nächsten Spieler der anderen Gruppe.
- Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach.

### Variation

- Verschiedene Finten ins Dribbling einbauen (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Richtung Starthütchen zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- Die Ballmitnahme erfolgt leicht diagonal in die Bewegungsrichtung.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Spieler, die das rechte Wendehütchen umdribbeln, passen mit links und umgekehrt.

### 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).