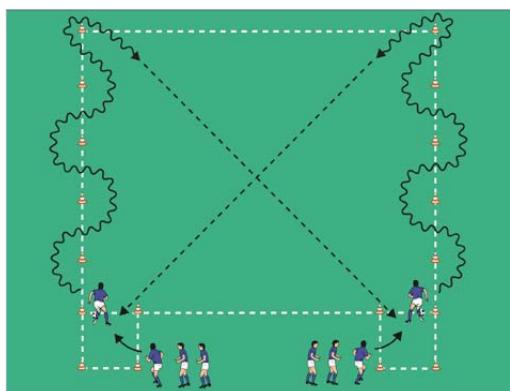
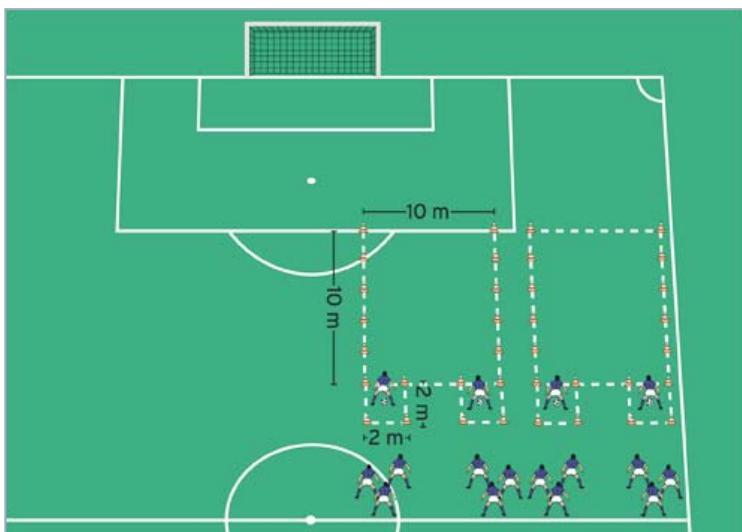


B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen im Quadrat II

von Ralf Peter (07.12.2010)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Auf je 2 Seitenlinien zusätzlich 4 Hütchen aufstellen
- Zusätzlich an den Starthütchen je ein 2 x 2 Meter großes Annahmefeld errichten

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die Hütchen und passen vom Wendehütchen diagonal zur jeweils anderen Gruppe.
- Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

- Nur mit der Außen-/Innenseite dribbeln.
- Im Wechsel mit der Außen- und Innenseite dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens Blickkontakt mit dem diagonal gegenüberstehenden Spieler aufnehmen und mit der Innenseite ins Annahmefeld zuspielen.
- Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Passrichtung zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- 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.