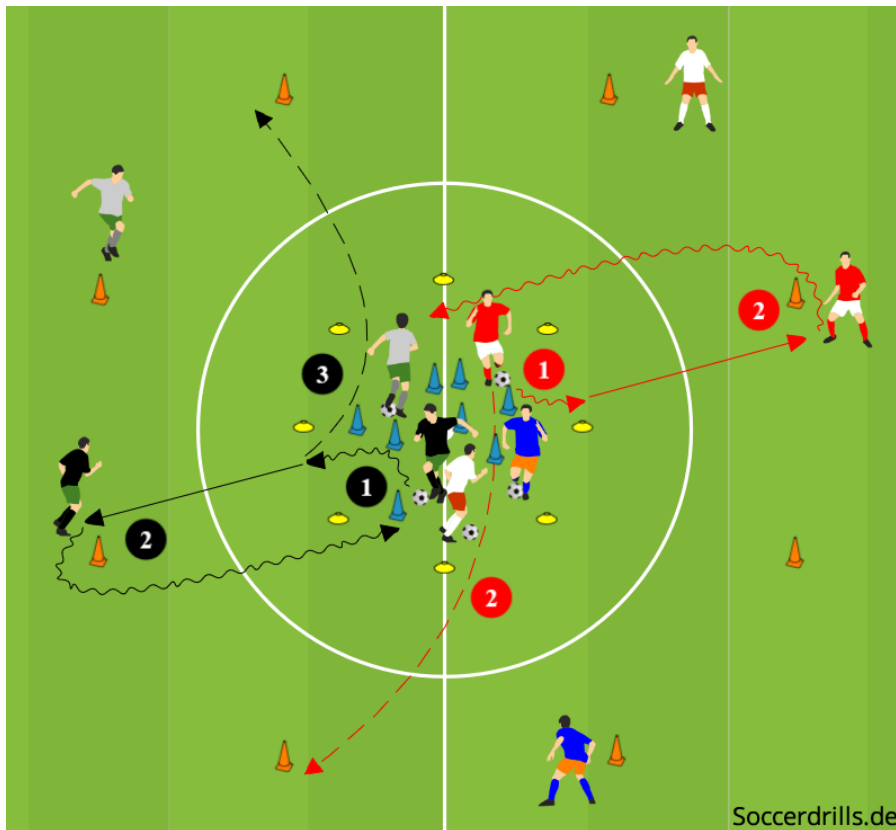


Aufwärmen - Dschungelcamp



Organisation:

- Für den Aufbau werden 8 Hütchen für den Außenkreis, 8 Bodenmarkierungen für den Innenkreis und eine unbestimmte Anzahl an Hütchen für den „Dschungel“ im Mittelkreis benötigt. Als „Dschungel“ eignen sich auch sehr gut Slalomstangen. Für jedes Spielerpaar kommt noch ein Ball hinzu, in einer Variante hat jeder Spieler einen Ball.
- Für den Aufbau haben wir uns am Mittelkreis orientiert (siehe Grafik) und diesen noch vergrößert, indem unser Außenkreis einen größeren Durchmesser hat. Der Mittelkreis im Fußball hat einen Durchmesser von 18,30 Meter und mindestens der sollte als Außenkreis markiert werden. Der Innenkreis ist deutlich kleiner, hier ist der „Dschungel“. Die Hütchen im Innenkreis werden wahllos aufgestellt, sie dienen als Störfaktoren.
- Wir bilden Paare, jedes Paar verfügt über einen Ball. Sollte eine ungrade Anzahl von Übenden zur Verfügung stehen, vergebe eine Aufgabe an den „überhängenden“ Spieler. Er dribbelt um den Außenkreis herum und führt dabei verschiedene Zusatzaufgaben aus (Finten, Richtungswechsel an den Hütchen etc.). Auf Trainerkommando (Namen rufen) wird dieser Spieler im Ablauf ständig ausgetauscht.

Ablauf:

1. Die Spieler im Mittelkreis bewegen sich dribbelnd im „Dschungel“ und suchen ihren Mitspieler am Außenkreis.
2. An einer Markierung, nahe der Position des Mitspielers am Außenkreis, erfolgt der genaue Pass zum Partner. Dieser empfängt den Ball in offener Stellung, zieht ihn um das Hütchen herum und dribbelt in den Innenkreis.
3. Der Spieler im Innenkreis sucht sich zwischenzeitlich eine beliebige Position am Außenkreis. Er darf nicht die vorherige Position seines Mitspielers übernehmen

Aufwärmen - Dschungelcamp

Varianten:

- Am Außenkreis dürfen nur Position an Hütchen eingenommen werden, die nicht schon besetzt sind. Idealerweise hast du dabei mindestens ein Hütchen mehr aufgestellt, als Spielerpaare vorhanden sind.
- Der Pass erfolgt vom Außenkreis an den Innenkreis und der Dribbelweg verläuft entsprechend von innen nach außen. Jetzt sucht sich der dribbelnde Spieler eine beliebige Position am Außenkreis. Der Spieler vom Außenkreis startet ohne Ball in den Innenkreis und bietet sich dort an. Auch hier wird der Ball in einer offenen Stellung angenommen und um eine Bodenmarkierung herumgeführt.
- Jeder Spieler hat einen Ball und es wird ständig von außen nach innen gedribbelt. Der Spieler im Innenkreis sucht seinen Mitspieler am Außenkreis und dribbelt entsprechend in die gegenüberliegende Position. Dann passen beide gleichzeitig, was deutlich schwerer ist.
- Wieder hat jeder Spieler einen Ball. Die Paare suchen sich jetzt nicht mehr, die Pässe mit zwei Bällen gleichzeitig, können wahllos mit einem anderen Spieler ausgeführt werden.

Trainertipps:

- Starte die Übung mit mäßigem Tempo und fordere nach einiger Zeit mehr Speed.
- Fordere deine Spieler auf sich zu konzentrieren und immer wieder den Kopf zu heben, um sich zu orientieren.