

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 1: Herz-Kreislauf-Aktivierung</p>  <p>The diagram shows a 20m x 20m square field. A coach stands at the bottom center. Two groups of children are positioned at opposite corners. Dashed lines indicate their paths: they run diagonally towards the opposite corners, crossing in the center. A central cone is placed at the intersection. The field is marked with 20m dimensions on the top and left sides.</p>	<p>Material: 6 Hütchen</p> <p>Feldgrösse: 20 x 20 m, 2 zusätzliche Hütchen in der Mitte mit 3m Abstand</p> <p>Ablauf: Die Kinder in 2 Gruppen auf den Startpositionen verteilen. Nun laufen die Kinder der beiden Gruppen gemeinsam in gemässigtem Tempo zum gegenüberliegenden Hütchen. Von dort laufen die Kinder diagonal durch das Feld und kreuzen in der Mitte im Reissverschlussverfahren die Laufwege.</p> <p>Hinweis: Auf kurze Abstände zwischen den Kindern achten. Allenfalls Varianten (Hüpfen, seitwärts laufen) einbauen.</p> <p>Dauer: Ca. 2 Minuten</p>

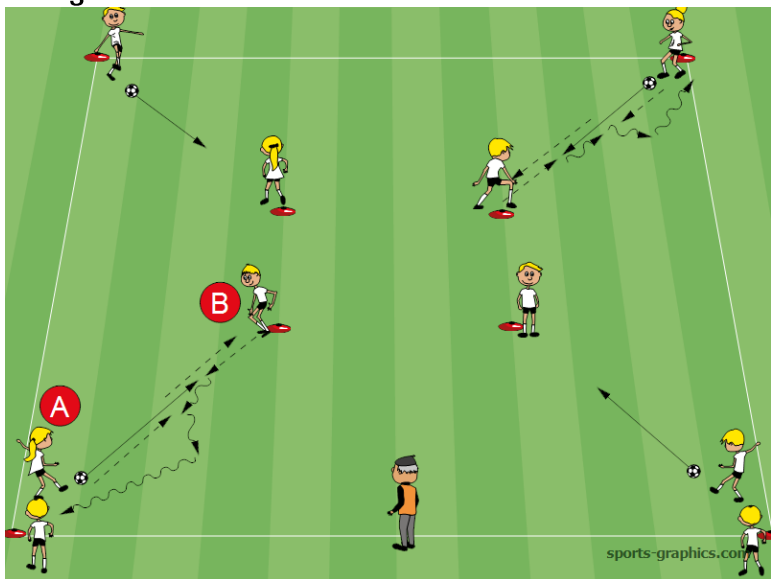
Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 2: Dribbeln</p> <p>The diagram shows a 20m x 20m field with a 5m x 5m inner square. Eight cones are placed at the corners and midpoints of the inner square. Children are shown dribbling the ball in a zig-zag pattern between the cones. A coach is standing in the center of the field.</p>	<p>Material: 8 Hütchen, mind. 4 Bälle</p> <p>Feldgrösse: 20 x 20 m aussen, 5 m x 5 m innen</p> <p>Ablauf: Die Kinder gemäss Abbildung auf die Positionen verteilen. Nun dribbeln die ersten Kinder der Gruppen bis zum mittleren Eckhütchen. Richtungs- und Fusswechsel und zurückdribbeln. Den Ball dem nächsten Kind übergeben.</p> <p>Dauer: Ca. 2 Minuten</p>

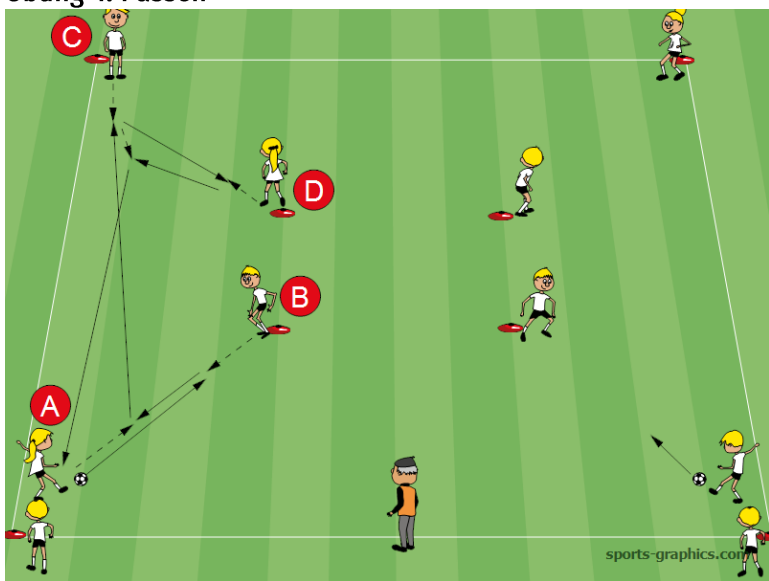
Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 3: Passen und Dribbeln</p> 	<p>Material: 8 Hütchen, mind. 4 Bälle</p> <p>Feldgrösse: 20 x 20 m aussen, 5m x 5m innen</p> <p>Ablauf: A passt zu B und geht seinem Abspiel nach. B kommt dem Zuspiel entgegen, dribbelt auf den passiven A zu und spielt ihn mit einer Finte aus. Unmittelbar nach der Finte startet B mit hohem Tempo zum gegenüberliegenden Hütchen weg. Dann wechseln die Aufgaben.</p> <p>Hinweis: Finte richtig timen (ca. 2m vor dem Gegner)</p> <p>Dauer: Ca. 2 Minuten</p>

Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 4: Passen</p> 	<p>Material: 8 Hütchen, mind. 4 Bälle</p> <p>Feldgröße: 20 x 20 m aussen, 5m x 5m innen</p> <p>Ablauf: A passt zu B, der entgegenkommt. B lässt klatschen auf A, der longline zu C passt. C kommt dem Zuspield entgegen und passt zu D, der klatschen lässt. C spielt zu A usw.</p> <p>Hinweis: Die Übung von beiden Seiten durchführen (Beidseitigkeit). Rollen wechseln. Die Genauigkeit ist wichtiger als das Tempo.</p> <p>Dauer: Ca. 2 Minuten</p>

Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 5: Zusammenspiel mit Torabschluss</p> <p>sports-graphics.com</p>	<p>Material: Hütchen, mind. 4 Bälle</p> <p>Feldgrösse: Siehe Abbildung</p> <p>Ablauf: Der Verteidiger (rot) eröffnet die Übung mit einem Pass auf A oder B und ist anschliessend teilaktiv. A und B müssen den Verteidiger im 2 gegen 1 über die Linie überspielen und zum Torabschluss kommen. Die Übung auch von den seitlichen Positionen durchführen. Rollen wechseln.</p> <p>Hinweis: Lösung 1: A dribbelt zu einer Seite und spielt B frei. Lösung 2: A bricht im 1 gegen 1 selbst zum Tor durch.</p> <p>Dauer: Ca. 3 Minuten</p>

Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.

Einlaufprogramm Spieltag F-/E-Junioren

Organisation	Beschreibung
<p>Übung 6: Passen und Torschuss</p>	<p>Material: Hütchen, mind. 4 Bälle</p> <p>Feldgrösse: Siehe Abbildung</p> <p>Ablauf: Die Kinder auf die Positionen verteilen. A passt zu B, der klatschen lässt. A überspielt eine Ebene zu C, der auf B prallen lässt. B spielt zu D, der auf C klatschen lässt. C passt in den Lauf von D, der den Ball an- und mitnimmt und auf das Tor abschliesst. Alle Spieler rücken eine Position weiter.</p> <p>Hinweis: Die Übung von beiden Seiten durchführen (Beidseitigkeit).</p> <p>Dauer: Ca. 3 Minuten</p>

Quellenangabe: Aus dem Programm „Stiefkind Aufwärmen“ von Chaled Malekyar, fussballtraining.com.