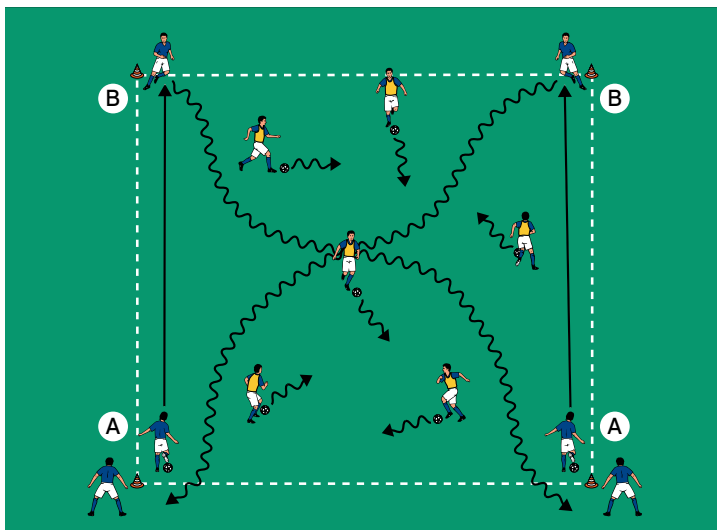


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BEWEGLICHE HINDERNISSE

von Ralf Peter (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- ▶ Die Spieler einer Gruppe mit je 1 Ball im Feld und die anderen auf die Positionen außerhalb verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei im Raum.
- ▶ Gleichzeitig passen beide Ballbesitzer A zu B, die ins Feld zur diagonal gegenüberliegenden Position A an- und mitnehmen.
- ▶ Dabei weichen sie den dribbelnden Spielern der anderen Gruppe aus.
- ▶ Nach 3 Minuten Positionen und Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt Dribbelaufgaben vor.
- ▶ Nur mit links/rechts dribbeln und passen.
- ▶ A spielt B per Volley aus der Hand zu.
- ▶ A spielt B per Dropkick aus der Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld bauen möglichst viele Finten in das Dribbling ein.
- ▶ Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- ▶ Das Zuspiel mit dem ersten Kontakt ins Feld mitnehmen.