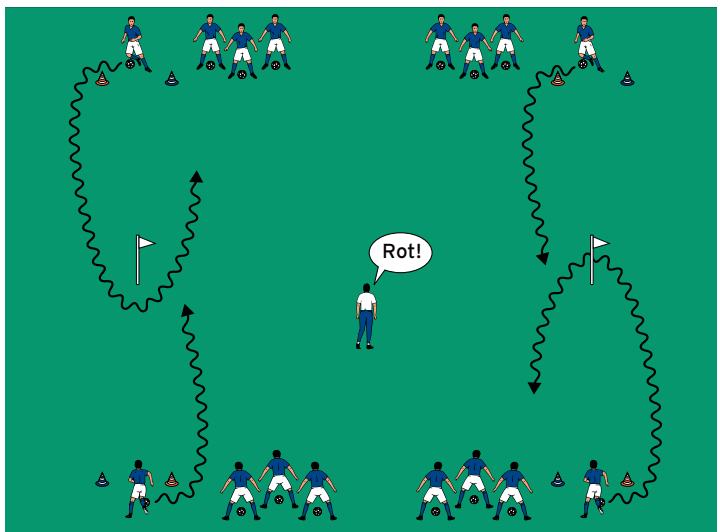


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-KAPPEN

von Klaus Pabst (21.02.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchentore mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen jeweils 2 Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen hinter die Hütchentore verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Die ersten Spieler kappen den Ball um das aufgerufene Hütchen der Hütchentore, umdribbeln die Slalomstange und dribbeln zu den Hütchentoren zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler kappen den Ball am nicht aufgerufenen Hütchen der Hütchentore vorbei.
- ▶ Die beiden Hütchen der Hütchentore mit zwei weiteren Farben bezeichnen und nur diese Farben nutzen.
- ▶ Die beiden Hütchen der Hütchentore mit zwei weiteren Farben bezeichnen und alle 4 Farben nutzen.
- ▶ Eine vorgegebene Finte ausführen und dann den Ball am aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeikappen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball mit der Fußaußenseite mit einem Kontakt am aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeikappen.
- ▶ An der Slalomstange orientieren, dem Mitspieler ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- ▶ Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen.
- ▶ Gegebenfalls hinter jedem Hütchentor noch ein Starthütchen aufstellen, so dass die Spieler ausreichend Abstand zu den Hütchentoren halten.