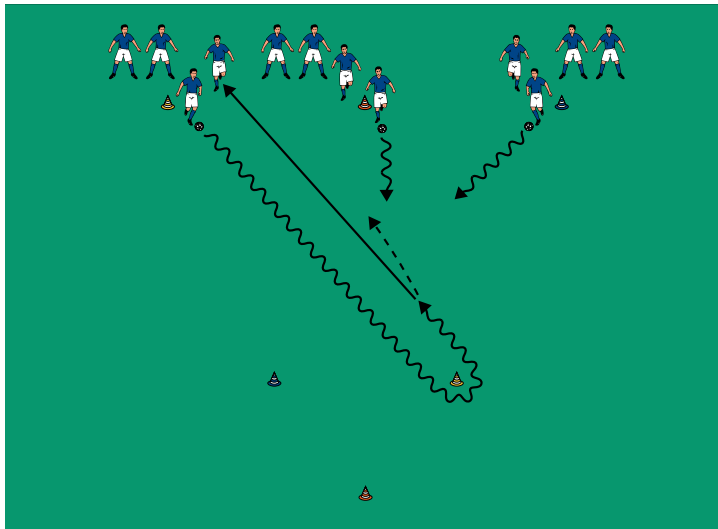


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-PASSEN

von Jörg Daniel (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter diagonal vor den äußeren Starthütchen und 25 Meter gegenüberliegend vor dem mittleren Starthütchen weitere Hütchen in der jeweiligen Farbe aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das gleichfarbige Hütchen vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler laufen den Zuspielen entgegen, starten ebenfalls ins Dribbling usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen haben je 1 Ball und starten sofort nacheinander.
- ▶ Das gleichfarbige Hütchen umdribbeln, zu einem anderen Starthütchen passen und zum eigenen Starthütchen laufen.
- ▶ Ein anderes Hütchen umdribbeln, zum gleichfarbigen Starthütchen passen und zu diesem Starthütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler spielen. Ansonsten so lange dribbeln, bis der Passweg frei ist.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen sollen sich seitlich zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Darauf achten, dass an jedem Starthütchen immer ausreichend Spieler vorhanden sind.