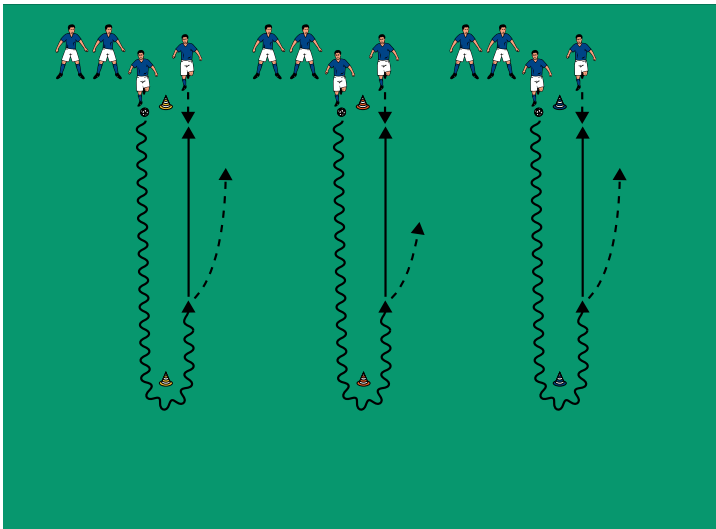


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-PASS-STAFFEL

von Jörg Daniel (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen ein gleichfarbiges Hütchen aufstellen
- ▶ 3 Gruppen bilden und den Starthütchen zuweisen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umdribbeln das gleichfarbige Hütchen vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächsten Spieler laufen den Zuspielen entgegen, starten sofort ins Dribbling usw.
- ▶ Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen haben je 1 Ball und starten sofort nacheinander, so dass jede Gruppe mit 2 Bällen gleichzeitig spielt.
- ▶ Die Position der gegenüberliegenden Hütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei freiem Passweg abspielen. Ansonsten weiter dribbeln.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen sollen sich seitlich zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Nach allen absolvierten Durchgängen sofort hinsetzen, um die siegreiche Gruppe eindeutig feststellen zu können.