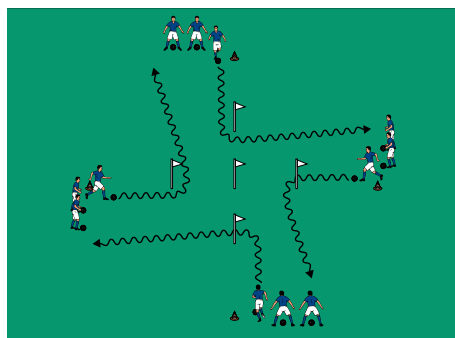
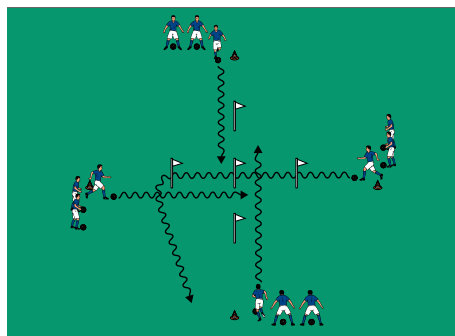


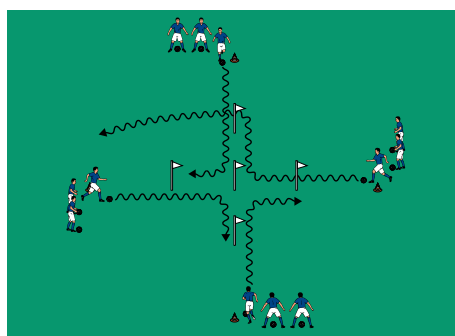
F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

**AUFWÄRMEN 1:**

**KAPPEN IM DRIBBELKREUZ**

von Klaus Pabst (21.03.2017)

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mit 5 Stangen 2 Slalomparcours zwischen den Hütchen errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur ersten Stange, kappen um die Stange nach links und dribbeln zum linken Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vorgänger am linken Hütchen angekommen sind.
- ▶ Nach einigen Durchgängen um die Stangen herum jeweils zur anderen Seite kappen.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst zur dritten Stange und kappen um diese Stange herum nach links.

**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst zur mittleren Stange und wechseln vor der Stange die Richtung.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück zur ersten Stange, kappen um die Stange herum und nach links zum rechten Hütchen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Zur linken Seite mit der rechten Innen- bzw. der linken Außenseite abkappen und umgekehrt.
- ▶ Den Ball beim Kappen mit einem Kontakt in die gewünschte Richtung vorlegen.