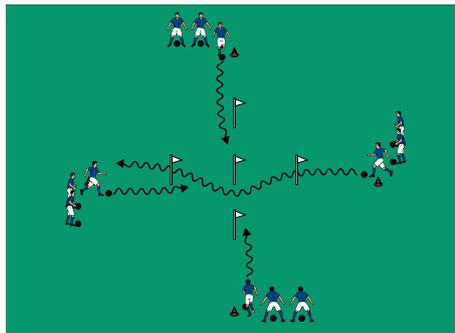


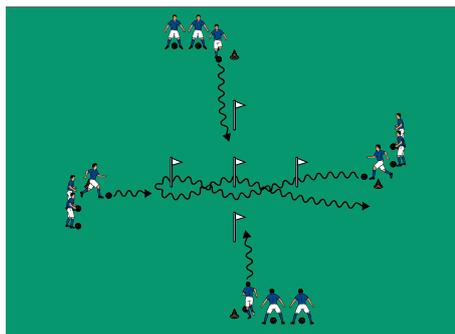
F-JUNIoren



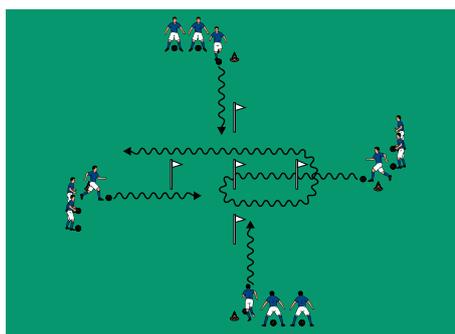
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 2:

ORIENTIEREN IM DRIBBEL-KREUZ

von Klaus Pabst (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln gerade im Slalom durch die Stangen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner am Hütchen angekommen sind.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom zur letzten Stange und im Slalom wieder zurück zum eigenen Hütchen.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler um die mittlere Stange, dann um die erste Stange und dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Beim Dribbling durch die Stangen den Blick vom Ball lösen und den anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Nicht unbedingt den kürzesten Weg dribbeln, sondern in die freien Räume orientieren.
- ▶ Im freien Raum den Ball im Dribbling weiter vorspielen und so schneller dribbeln.