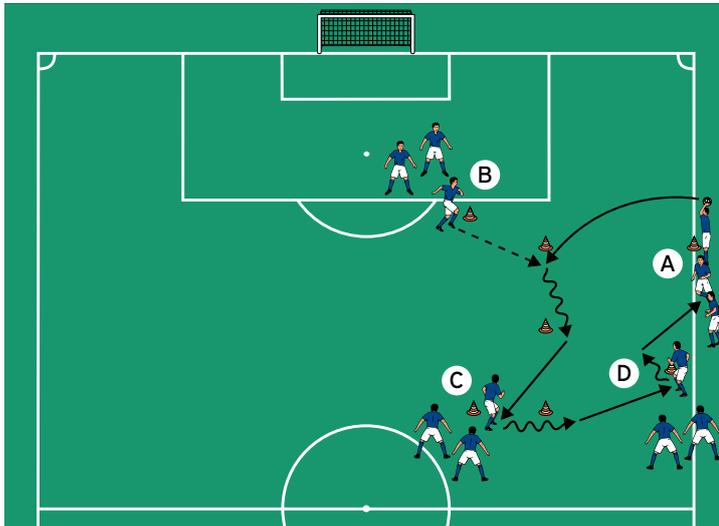


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

EINWERFEN, DRIBBELN UND PASSEN

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ A hat Bälle

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf auf den entgegenkommenden B, der mitnimmt und um das Markierungshütchen dribbelt.
- ▶ Anschließend passt er zu C, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt und zu D passt.
- ▶ D passt zu A usw.
- ▶ Die Spieler laufen im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.

VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours nach vorne oder zur Mittellinie hin verschieben.
- ▶ Den Parcours auf der anderen Spielfeldseite aufbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Einwüfe von A in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ B muss im richtigen Timing entgegenkommen.
- ▶ C und D sind anspielbereit.