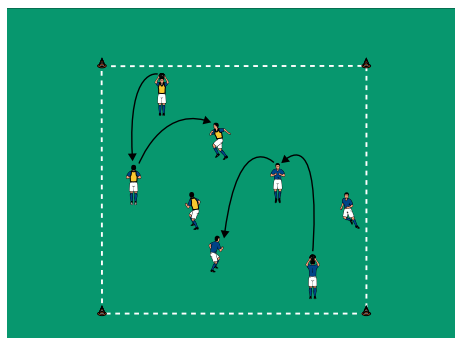
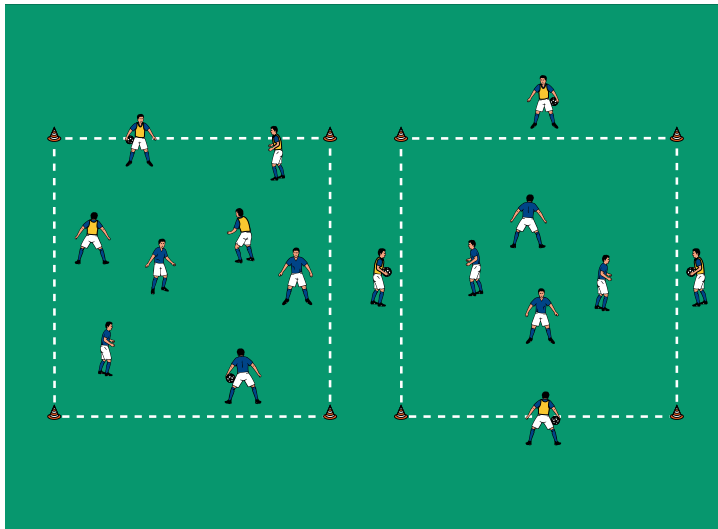
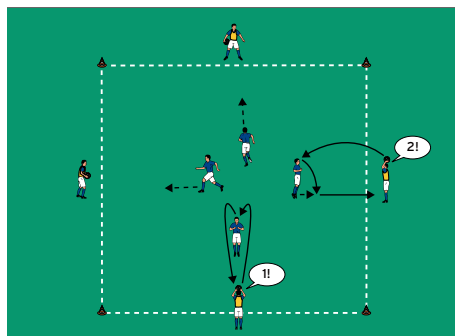


D-JUNIoren



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL ZUM DRITTEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jede Gruppe erhält 1 Ball.
- ▶ Der jeweilige Ballbesitzer wirft hoch zu einem seiner Mitspieler, der anschließend zu einem anderen Mitspieler weiterköpft.
- ▶ Dieser fängt das Zuspiel mit der Hand.
- ▶ Nach einigen Durchgängen ein Wettspiel durchführen: Für jede gelungene Aktion erhält die jeweilige Gruppe 1 Punkt.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 4 Spieler verteilen sich mit jeweils 1 Ball in den Händen an den Seiten des Feldes.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich ohne Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler im Feld fordern durch entsprechendes Freilaufen ein Zuspiel.
- ▶ Die Zuspieler werfen hoch ins Feld und rufen dabei laut eine Zahl.
- ▶ Auf Kommando 1 müssen die Spieler direkt zurückköpfen.
- ▶ Auf Kommando 2 müssen sie den Ball zunächst mit dem Kopf kontrollieren. Anschließend passen sie mit dem Fuß zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern sollten die Spieler darauf achten, dass sie einen ausreichenden Abstand zum Passgeber einhalten.
- ▶ Die Zuspiele zum Kopfball können alternativ auch als hohe Aufsetzer erfolgen.
- ▶ Je nach Leistungsstand müssen die Spieler den Ball aus dem Stand bzw. nach beidbeinigem und einbeinigem Absprung zurückköpfen.