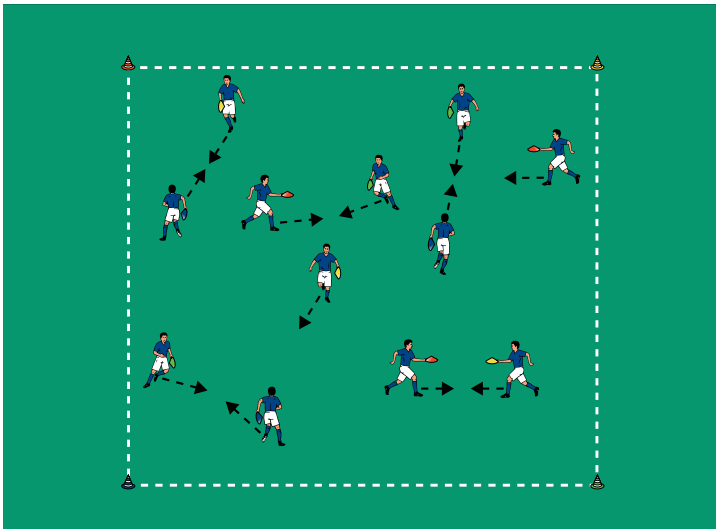


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-TAUSCH I

ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen 1 Feld markieren
- ▶ Jedem Spieler 1 Hütchen in einer der verwendeten Farbe zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst ohne Ball im Feld.
- ▶ Dabei tauschen sie die Hütchen untereinander.
- ▶ Wenn die Spieler mit dem Ablauf vertraut sind, rufen sie sich während des Tauschens ihre Namen zu.

VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab.
- ▶ Die Spieler versuchen, den Ball während der Tauschaktion am Fuß zu halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte den Schwierigkeitsgrad der Aktion schrittweise steigern.
- ▶ Für F-Junioren kann es durchaus anspruchsvoll sein, sich alle Aufgaben zu merken.