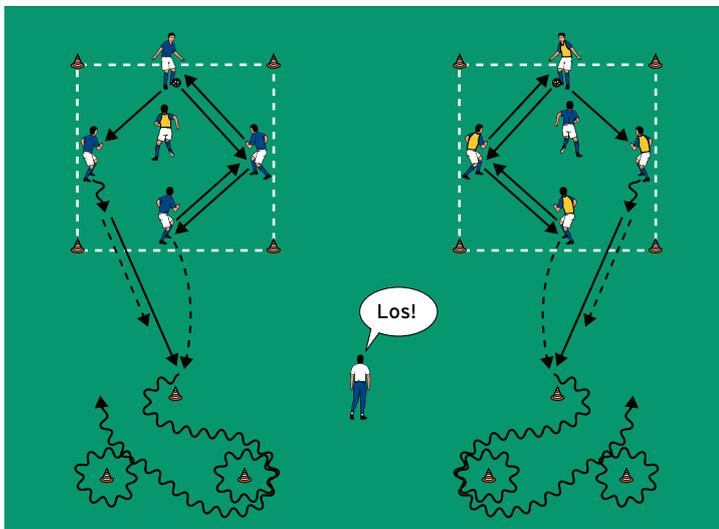


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTES 4 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellen einen Verteidiger, der jeweils in das andere Feld wechselt

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer spielen fünf Pässe im 4 gegen 1 ohne dass der Verteidiger an den Ball gelangt.
- ▶ Ein Spieler löst sich aus dem Feld und empfängt den letzten Pass vor dem Hütchendreieck.
- ▶ Sobald der Spieler das Feld wieder erreicht hat, startet die nächste Aktion.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe wird variiert.
- ▶ Mit maximal zwei Kontakten spielen.
- ▶ Die beiden Teams treten im Wettbewerb gegeneinander an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger werden nach jedem Durchgang ausgetauscht.
- ▶ Für eine optimale Raumaufteilung positioniert sich jeder Spieler an einer Längsseite des Feldes.