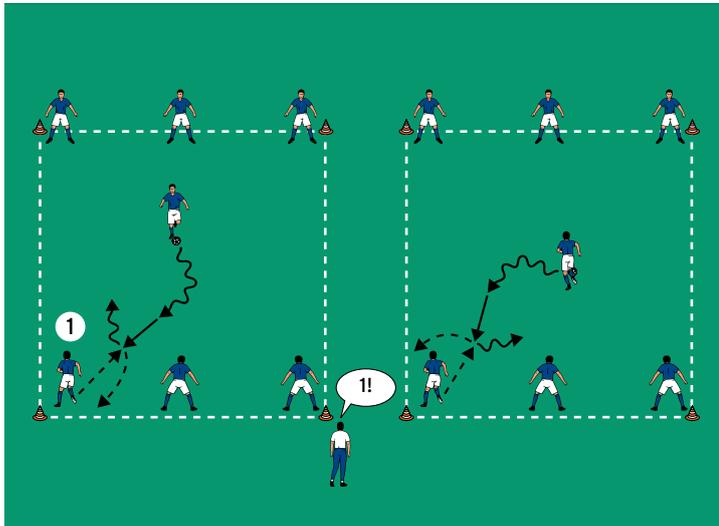


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE VIERECKE

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 4 Hütchen zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie drei Spieler ohne Ball und mittig im Feld einen Spieler mit Ball postieren
- ▶ Die Spielerpositionen auf den Grundlinien in jedem Feld von 1 bis 6 nummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Spieler mit Ball dribbelt im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl und der Ballbesitzer passt zum genannten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt in die Mitte, während der Passgeber seine Position auf der Grundlinie einnimmt.

VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler in der Feldmitte trägt den Ball in der Hand und wirft zum Spieler am aufgerufenen Hütchen zu.
- ▶ Der Passgeber nimmt die identische Position auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein, während der dort postierte Spieler auf die andere Seite sprintet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedene Hütchenfarben zu nutzen, anstatt sie zu nummerieren.
- ▶ Die Kommandos in kürzerer Abfolge geben, um so die Geschwindigkeit zu erhöhen.