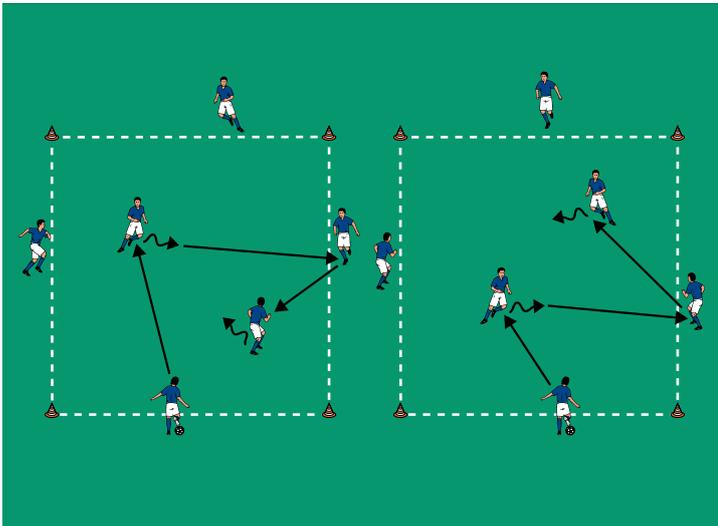


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, DRIBBELN UND PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Technikparcours aufbauen
- ▶ Zusätzlich eine Koordinationsleiter auslegen und 3 Minihürden aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A passt sich kurz vor, überläuft die Koordinationsleiter und pass zu B.
- ▶ B nimmt im Slalom um die Dribbelhütchen mit.
- ▶ Gleichzeitig umläuft A die Minihürden ebenfalls im Slalom.
- ▶ B passt in den Lauf von A, der um das Wendehütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend spielt er mit C einen Doppelpass und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln A zu C, B zu A und C zu B.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald der erste Spieler von B durch den Hütchenparcours gedribbelt ist.
- ▶ Den Parcours auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen und über diese Seite spielen.
- ▶ Verschiedene Laufaufgaben beim Lauf durch die Koordinationsleiter stellen (z. B. 2 oder 3 Kontakte in jedem Feld, beidbeinig hüpfen usw.).
- ▶ Über die Minihürden springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstelle der Koordinationsleiter und der Minihürden können auch Stangen bzw. große Hütchen verwendet werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Koordinationsaufgaben stets konzentriert und vollständig durchgeführt werden.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Gut getimte Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.