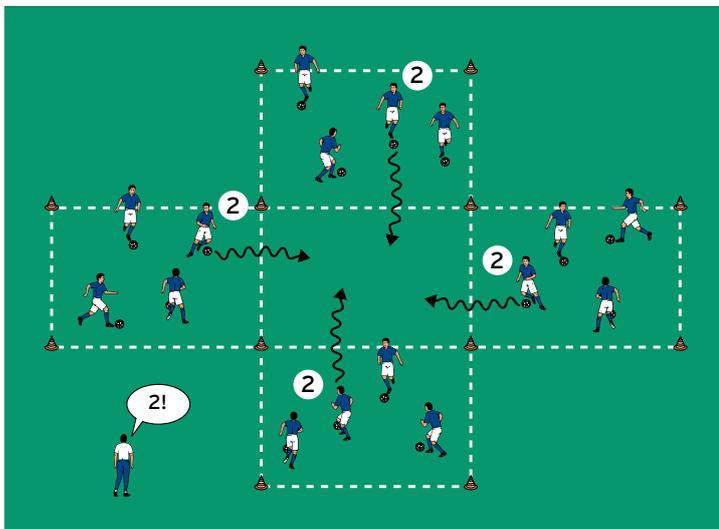


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

NUMMERN-DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei durch ihr Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen schnellstmöglich ins zentrale Feld dribbeln und hier eine Finte ausführen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie ins eigene Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen im zentralen Feld 5-mal jonglieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler dribbelt zuerst zurück ins eigene Feld?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling aus dem Feld das Tempo leicht steigern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler die Zusatzaufgabe im zentralen Feld konzentriert und präzise ausführen.