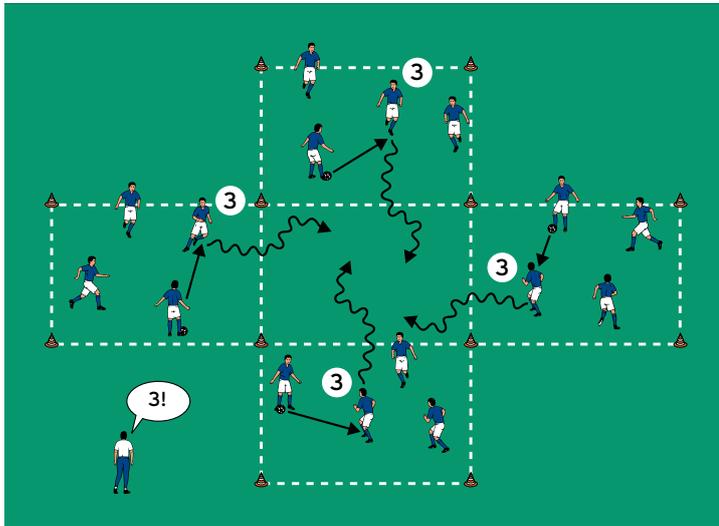


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Jetzt müssen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Mitspieler passen, der ins zentrale Feld dribbelt und dort eine vorgegebene Finte ausführen muss.
- ▶ Anschließend dribbeln die Spieler ins eigene Feld zurück, passen sich erneut zu usw.

VARIATIONEN

- ▶ Im zentralen Feld 5-mal jonglieren lassen, ehe die Spieler ins eigene Feld zurückdribbeln dürfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler kehrt zuerst wieder ins eigene Feld zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Finten vor jedem Durchgang festlegen, die im zentralen Feld auszuführen sind.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Finten präzise und deutlich sichtbar ausführen.
- ▶ Die Spieler im zentralen Feld sollen dabei den Blick vom Ball lösen, um nicht mit den Spielern der anderen Gruppen zusammenzustoßen.