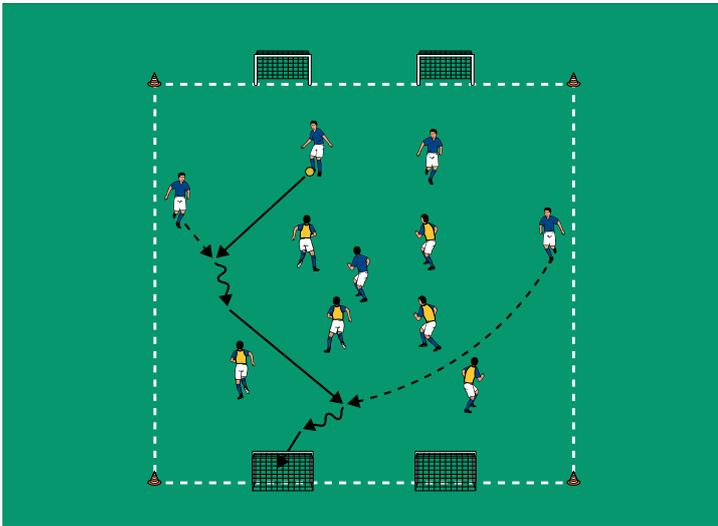


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FREIES SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei kleine Tore postieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.

VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den unteren Altersklassen ist keine klassische Erwärmung erforderlich.
- ▶ Der direkte Einstieg ins Spielen fördert die Motivation und den Einzwillen.