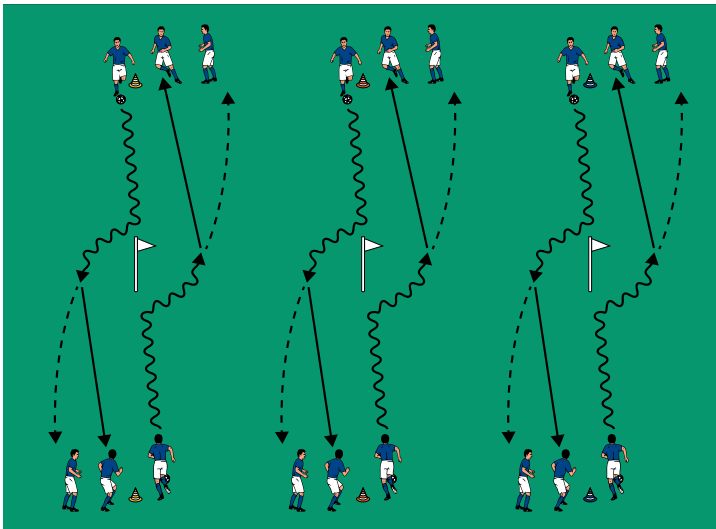


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

3-STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen 5 Meter nebeneinander aufstellen und 30 Meter davor ein weiteres Hütchen in der jeweiligen Farbe postieren
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen jeweils eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten 6 Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, umdribbeln die Stange vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen dem Pass nach.
- ▶ Die nächsten Spieler nehmen direkt ins Dribbling an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Vor der Stange fintieren
- ▶ Eine andere Stange umdribbeln.
- ▶ Vor einer anderen Stange fintieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Enge, temporeiche Ballführung
- ▶ Den Zuspielen entgegengehen und mit dem ersten Ballkontakt aktiv mitnehmen.