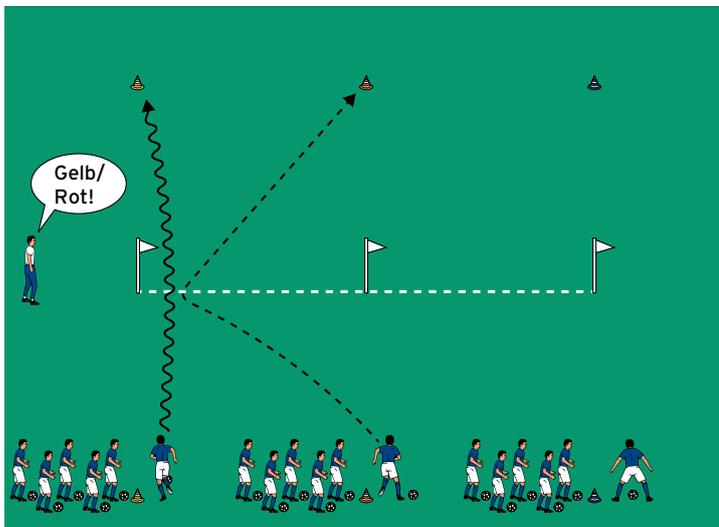


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen mit Bällen die Starthütchen auf einer Seite

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe von zwei Starthütchen auf.
- ▶ Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Starthütchen versucht als Dribbler ein Stangentor zu durchdribbeln.
- ▶ Der Spieler, vom zuletzt aufgerufenen Starthütchen versucht als Fänger den Dribbler abzuschlagen, bevor er ein Stangentor durchdribbelt hat.
- ▶ Anschließend stellen sich Dribbler und Fänger am gleichfarbigen Starthütchen gegenüber an.

VARIATIONEN

- ▶ Dribbler und Fänger haben keinen Ball.
- ▶ Auch der Fänger muss dribbeln.
- ▶ Der Dribbler muss bis zum Starthütchen gegenüber dribbeln, ohne zuvor vom Fänger abgeschlagen zu werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben schnell nacheinander aufrufen, so dass die Spieler stets wachsam und aktionsbereit sein müssen.
- ▶ Möglichst jeden Spieler mehrmals als Dribbler und Fänger aufrufen.
- ▶ Die Spieler sollen selbst darauf achten, dass mindestens der jeweils erste Spieler an jedem Starthütchen einen Ball hat.