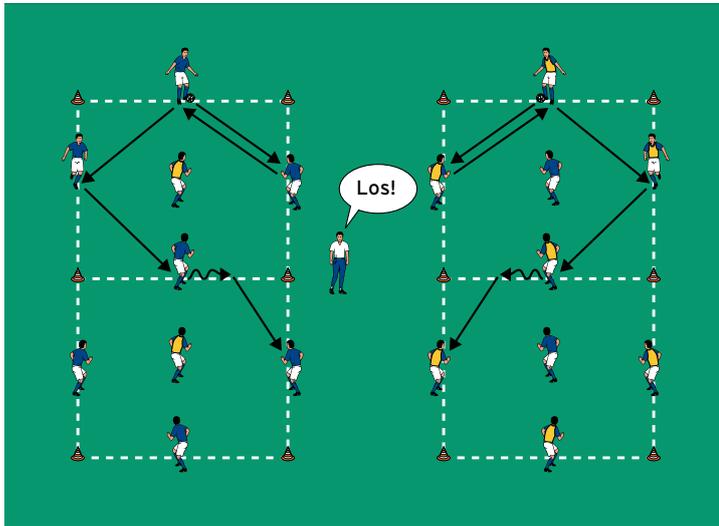


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Jedes Team hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler jeweils, im 4 gegen 1 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass der gegnerische Verteidiger den Ball berührt.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie zu einem Mitspieler ins andere Feld zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Spieler hier ebenfalls, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen usw.
- ▶ Jeder Felderwechsel zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN ▶

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dieser Spielform ein allgemeines Aufwärmprogramm mit Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Spieler, der jeweils in beiden Feldern aktiv ist. Dieser postiert sich auf der Mittellinie und dreht sich um, sobald der Felderwechsel erfolgt ist.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang sollte maximal 2 Minuten betragen.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.