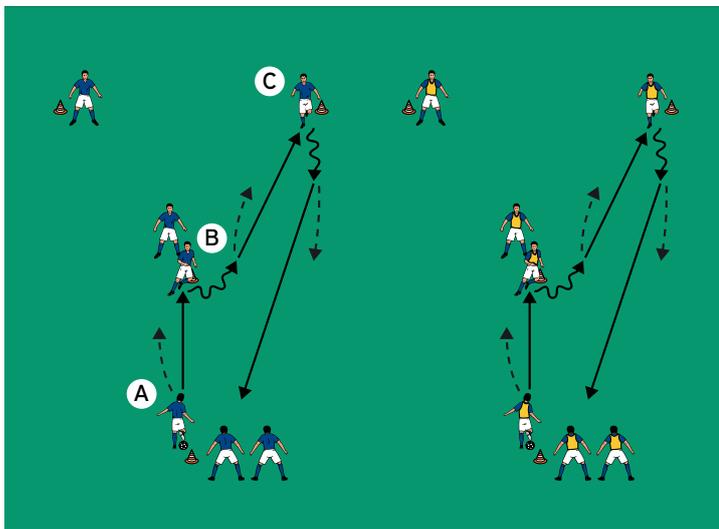


## D-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### SCHNELLES AUFDREHEN I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Hütchendreieck und 1 Starthütchen errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler auf die entsprechenden Positionen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ A passt flach zu B.
- ▶ B dreht sich zu einer Seite auf, nimmt in die Bewegung mit und spielt ihn zu C.
- ▶ C passt anschließend nach einem kurzen Dribbling zurück zur Startposition und alle Spieler rücken eine Position weiter.

##### VARIATIONEN

- ▶ B und C bauen jeweils 1 Finte in die Aktion ein.
- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf jeweils die Seite vor, zu der sich B aufdrehen soll.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B kommt dem Zuspield entgegen und verarbeitet mit maximal zwei Kontakten.
- ▶ Die Spieler auf Position B sollten sich abwechselnd zu beiden Richtungen aufdrehen.