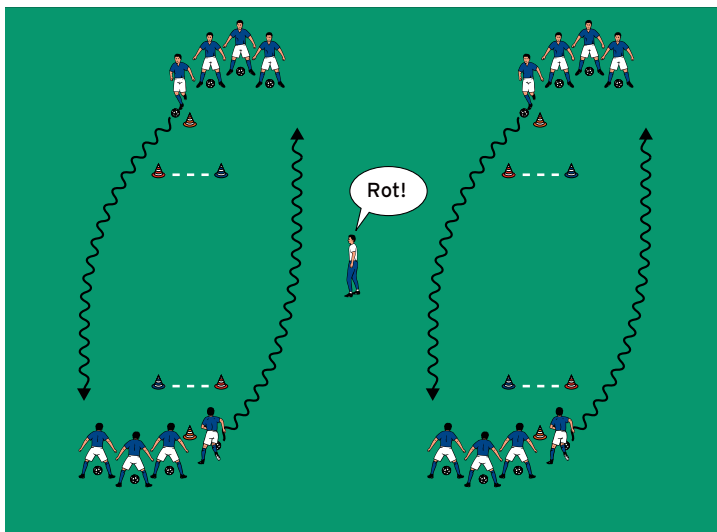


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLES KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein Feld von 20 x 20 Metern markieren
- ▶ 2 Meter vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen des Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe.
- ▶ Die ersten Spieler kappen den Ball mit einem Kontakt um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und dribbeln zum Hütchen gerade gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball um das Hütchen kappen, das nicht genannt wurde.
- ▶ Eine vorgegebene Finte im Stand machen und dann um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores kappen.
- ▶ Nach dem Kappen zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig agieren und den Ball immer mit der Außenseite um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores kappen.
- ▶ Zwischen den Hütchentoren orientieren und anderen Spielern ausweichen.