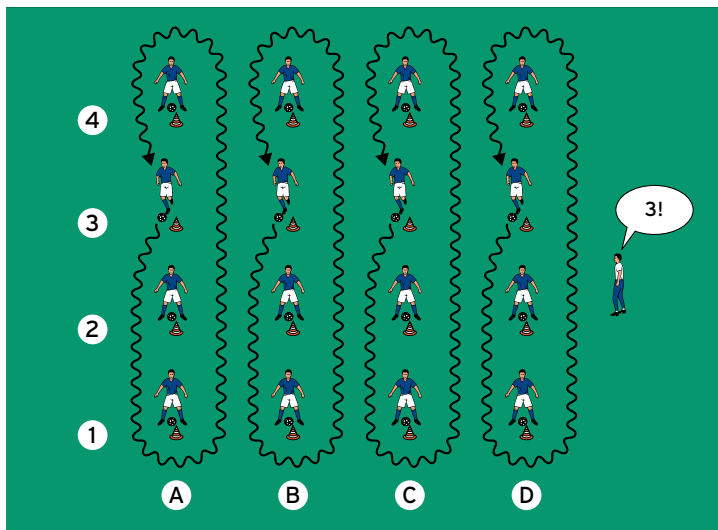


C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLES DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ 16 Hütchen in einem jeweiligen Abstand von 3 Metern quadratisch zueinander aufstellen
- ▶ Die Hütchen in vertikaler Richtung mit Zahlen 1 bis 4 und in horizontaler Richtung mit den Buchstaben A bis D bezeichnen
- ▶ Jeden Spieler mit Ball an einem Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Ruft der Trainer eine Zahl auf, dribbeln die Spieler von den entsprechenden Hütchen um den vorderen und hinteren Spieler zurück zu ihrer Position.
- ▶ Ruft der Trainer einen Buchstaben auf, dribbeln die Spieler von den entsprechenden Hütchen um den Spieler ganz links und ganz rechts zurück zu ihrer Position.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und sprinten.
- ▶ Aus verschiedenen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage) starten.
- ▶ Zahlen und Buchstaben tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Abstand zwischen den Hütchen halten, so dass die Spieler nicht zusammenstoßen.