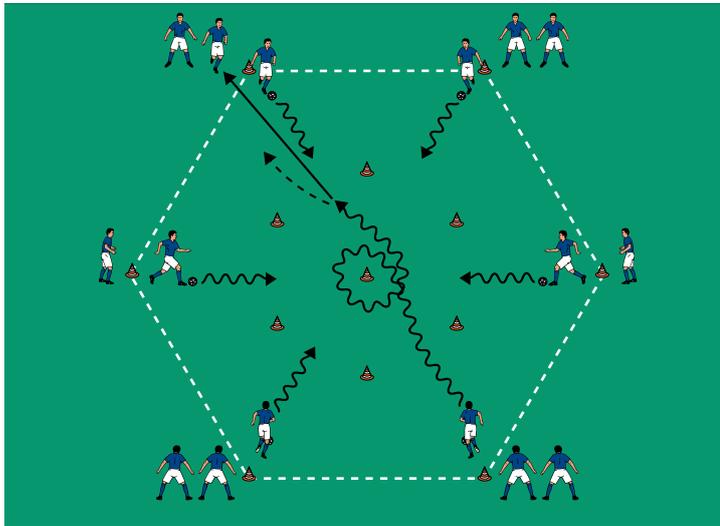


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN IM FELD OHNE GEGNER

von Jörg Daniel (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 6 Starthütchen in Sternform errichten
- ▶ 6 weitere Hütchen frei im Feld verteilen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln ein Hütchen und passen zum nächsten Spieler an einem anderen Hütchen.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt direkt ins Dribbling zu einem anderen Hütchen ins Feld an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ An den Hütchen im Feld vorgegebene Finten ausführen (Körpertäuschung, einfache/doppelte Übersteiger, Schussfinte usw.).
- ▶ Den Ball vor einem Hütchen kurz stoppen und mit einer Temposteigerung in eine andere Richtung wegdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht immer das am nächsten gelegene Hütchen im Feld andribbeln, sondern mit Tempo auf ein weiter entferntes zudribbeln.
- ▶ Pässe zu den Spielern an den Starthütchen über eine möglichst große Distanz zuspelen.
- ▶ Vor jedem Abspiel Blickkontakt zu den Spielern an den Hütchen herstellen.
- ▶ Stets im Feld orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden und zu garantieren, dass jeder Passempfänger am Starthütchen nicht mehrere Zuspiele gleichzeitig erhält.
- ▶ Die Spieler dürfen nicht zu dem Starthütchen zurückspielen, von dem sie ins Feld gestartet sind.