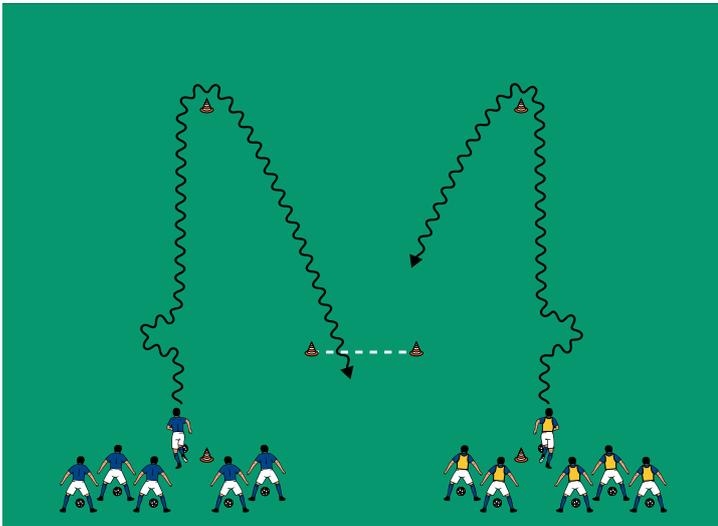


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

STEHER-RENNEN

von Marcus Sorg (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Im Feld 1 Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler stellen sich an 2 Ecken des Feldes auf.
- ▶ Blau erhält zunächst das 'Startrecht'.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Der Startspieler bestimmt, wann er mit einer Finte die Aktion startet.
- ▶ Der Spieler der jeweils anderen Mannschaft muss die Finte kopieren.
- ▶ Beide Spieler dribbeln anschließend um das Wendehütchen und versuchen, als erstes die Zielinie zu überdribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt jeweils die Finten vor.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Startspieler bestimmt das Tempo.
- ▶ Der Spieler der anderen Mannschaft muss jeweils hinter dem Startspieler bleiben.
- ▶ Nach der Ausführung der Finte läuft die Aktion mit höchstmöglichem Tempo ab.