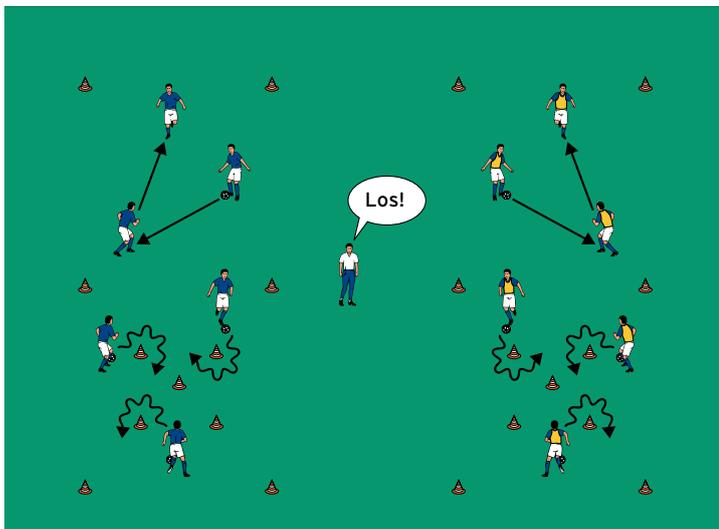


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STOPPUHR I

von Christian Wück (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je einer Pass- und einer Dribbelseite markieren
- ▶ In der Dribbelhälfte zusätzlich Hütchen in Form einer Würfel-Fünf aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe benennen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Pass-Spieler 20 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Gleichzeitig versuchen die Dribbel-Spieler, möglichst viele Hütchen zu umdribbeln.
- ▶ Nach jeweils 10 Pässen die Anzahl der umdribbelten Hütchen zusammenzählen und die Aufgaben wechseln.
- ▶ Die Gruppe, die mehr Hütchen umdribbelt hat, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- ▶ Es darf nicht zum Passgeber zurückgespielt werden.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung ein allgemeines Aufwärmen durchführen.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.