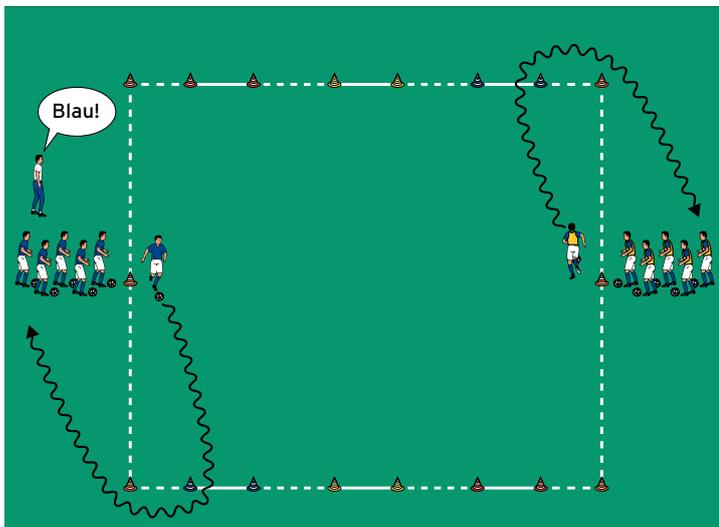


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld, durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum Starthütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Hütchentore durchlaufen.
- ▶ Die Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ Die Größe und Position der Hütchentore variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den kürzesten Weg wählen und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Im Feld orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Die nächste Farbe aufrufen, sobald die Spieler das Hütchentor durchdribbelt haben.