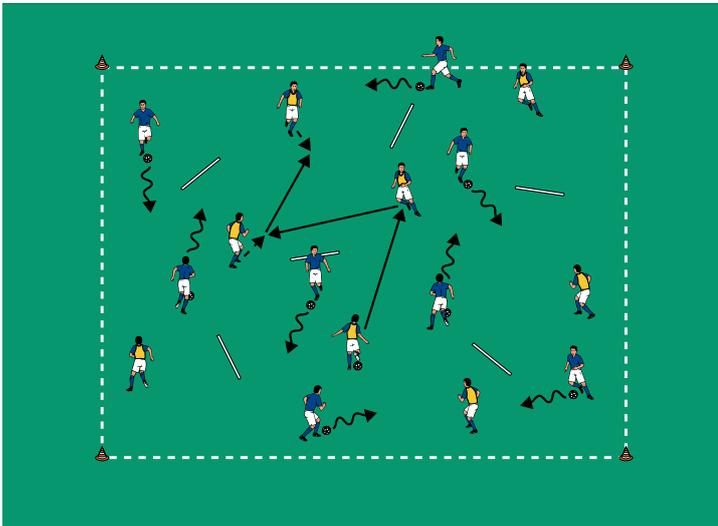


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-HINDERNISSE

Jörg Daniel (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ In dem Feld mehrere Stangen verteilen
- ▶ 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der Passgruppe spielen sich frei im Feld zu.
- ▶ Dabei darf nicht über die Stangen gepasst werden.
- ▶ Die Spieler der Dribbelgruppe dribbeln durch das Feld und bauen dabei die Stangen in ihr Dribbling ein.
- ▶ Die Stangen dürfen nicht berührt werden.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler der Passgruppe müssen sich mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).
- ▶ Den Spielern der Dribbelgruppe Finten vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich schnell im Raum orientieren, da die Stangen gewisse Aktionen einschränken und zwei unterschiedliche Gruppen im Raum agieren.
- ▶ Die Spieler sollten darauf achten, dass kein Ball zur Ruhe kommt oder das Feld verlässt.