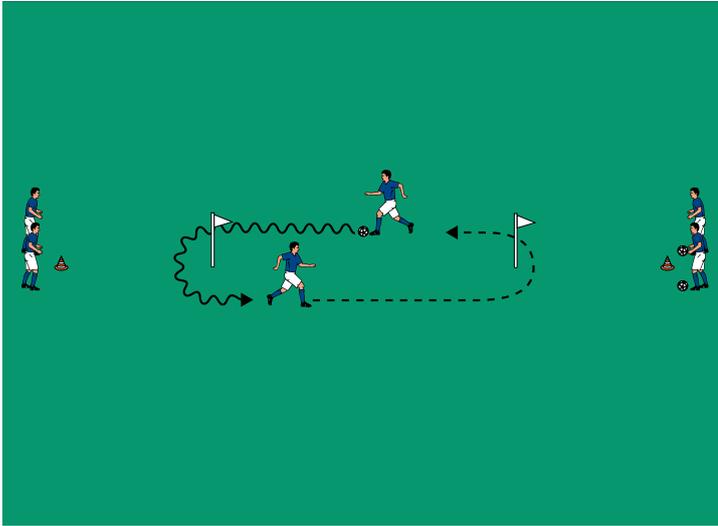


## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## VERFOLGUNGS-DRIBBLING

### ORGANISATION

- ▶ 2 Stangen in einem Abstand von 10 Metern hintereinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor beiden Stangen jeweils ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen rücken zur Stange vor und erhalten 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbelt der erste Spieler als Angreifer die Stangen im Gegenuhrzeigersinn und wird vom jeweils anderen Spieler als Fänger verfolgt.
- ▶ Der Fänger versucht, den Angreifer am Rücken abzuschlagen.

### VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn laufen und dribbeln.
- ▶ Angreifer und Fänger haben je 1 Ball und umdribbeln die Stangen.
- ▶ Die Dribbelstrecke verkürzen oder verlängern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn vor allem mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.
- ▶ Der Fänger darf den Angreifer nur am Rücken abschlagen.