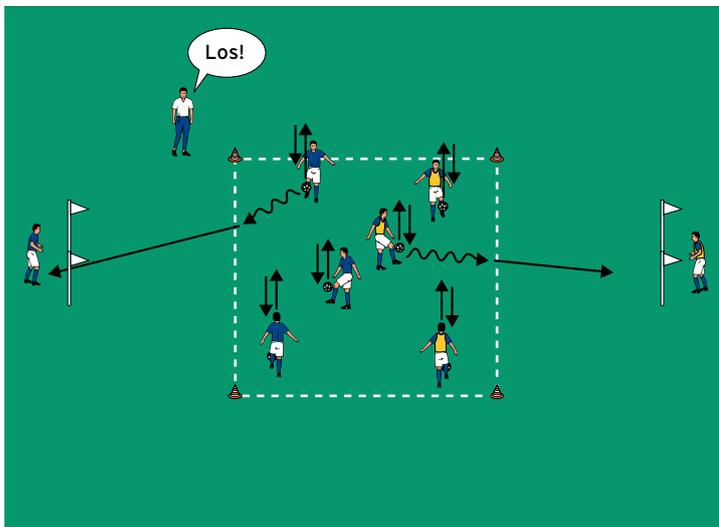


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-VORBEREITUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Hütchen im Feld entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Von jeder Mannschaft postiert sich je 1 Spieler hinter dem Stangentor
- ▶ Die Spieler im Feld haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando jonglieren alle Ballbesitzer im Feld.
- ▶ Nach 10 Kontakten in Folge versuchen sie, aus dem Feld in eines der Stangentore zu passen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Kontakte erhöhen oder verringern.
- ▶ Die Spieler müssen das Stangentor durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler hinter dem Tor kann den Ball direkt zurückprallen lassen, damit die Spieler möglichst sofort die nächste Aktion starten können.
- ▶ Die Spieler hinter den Toren nach jedem Durchgang wechseln.