

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-STANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je ein 5 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln jeweils von rechts durch die Stangentore und stellen sich beim jeweils gegenüberliegenden Hütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Stangen durchdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die hintere Stange von rechts und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

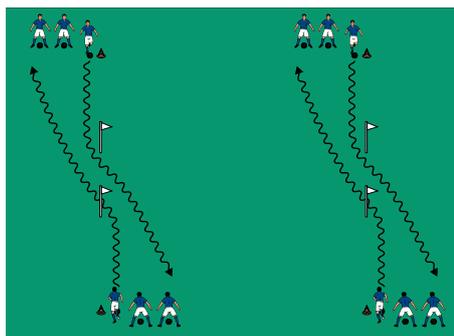
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler diagonal die jeweils hintere Stange auf der anderen Seitenlinie.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum eigenen Starthütchen zurück.

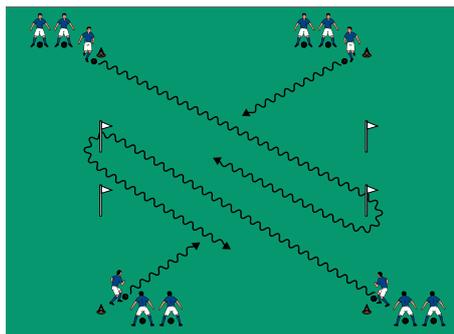
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Laufstrecken kennenzulernen, die Spieler gegebenenfalls zunächst mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Den organisatorischen Ablauf zunächst erleichtern und jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Lauf- und Dribbelwege kreuzen sich. Daher stets darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und ihren Mitspielern ausweichen.
- ▶ In das Dribbling um die Stangen bekannte Finten einbauen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

