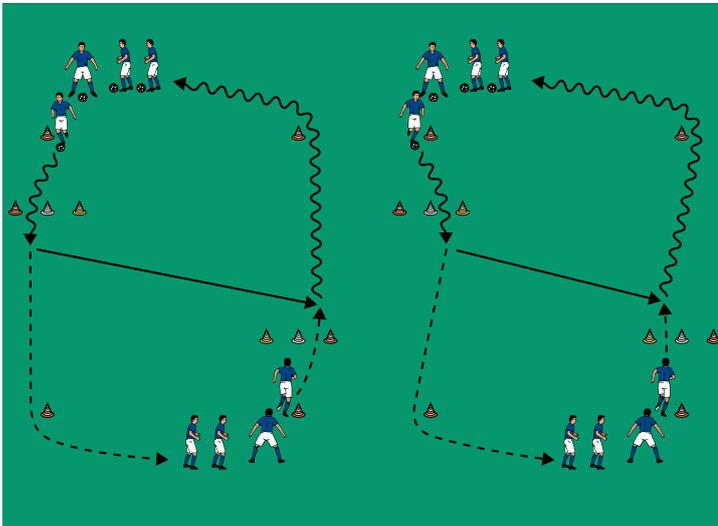


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

FARB-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen pro Feld nur noch die beiden Starthütchen vor den Dribbeltoren
- ▶ Die Spieler eines Starthütchens pro Feld haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler dribbelt durch ein Hütchentor und passt quer zum Mitspieler, der vorher durch das Hütchentor in der gleichen Farbe ohne Ball gelaufen ist.
- ▶ Beide Spieler starten anschließend mit bzw. ohne Ball im maximalen Tempo zum nächsten Hütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie im lockeren Tempo zur nächsten Startposition aus.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe des Hütchentors, das durchquert werden muss.
- ▶ Durch das eine Hütchentor vorlegen und das andere durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler starten erneut unmittelbar hintereinander ins Feld.
- ▶ Der Antritt nach Durchqueren des Hütchentores erfolgt im höchstmöglichen Tempo.