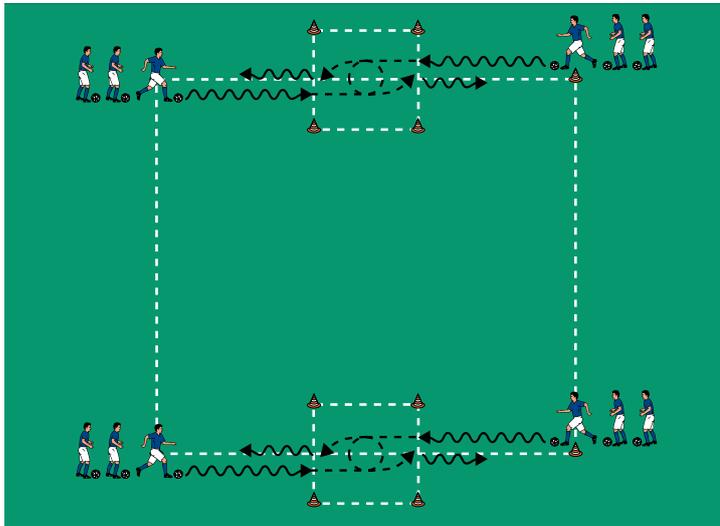


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PARTNER-LAUF (2 FELDER)

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig zwischen jeweils 2 Hütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen auf der Seitenlinie des mittleren Feldes, umlaufen den Partner und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald das Feld frei ist.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen sich einmal komplett und dribbeln mit dem Ball des Partners zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die Spieler umlaufen sich mit eingehakten Armen.
- ▶ Nach dem Umlaufen dribbeln die Spieler zu irgendeinem anderen Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und umlaufen sich zentral im Feld.
- ▶ Die Spieler nach den ersten drei Durchgängen selbstständig starten lassen.
- ▶ Mit der Fußsohle auf der Seitenlinie des Feldes stoppen, so dass der Ball ruht.