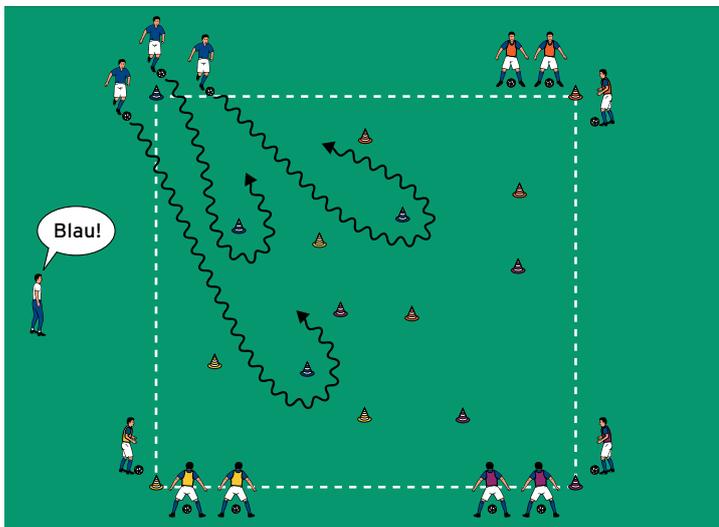


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENWALD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld mit 4 Hütchen jeder Hütchenfarbe einen Hütchenwald errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen des Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbeln ins Feld, umdribbeln ein Hütchen ihrer Hütchenfarbe und dribbeln zum Starthütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball mit den Händen über den Boden rollen.
- ▶ Mit dem Ball durch das Feld prellen.
- ▶ Alle Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln.
- ▶ 2 Hütchenfarben gleichzeitig aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen des Hütchenwaldes in ausreichendem Abstand zueinander aufstellen, so dass diese gut umdribbelt werden können.
- Beim Dribbling durch den Hütchenwald den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden. Die Hütchen beim Umdribbeln nicht berühren. Jedes Hütchen darf immer nur von einem Spieler gleichzeitig umdribbelt werden.