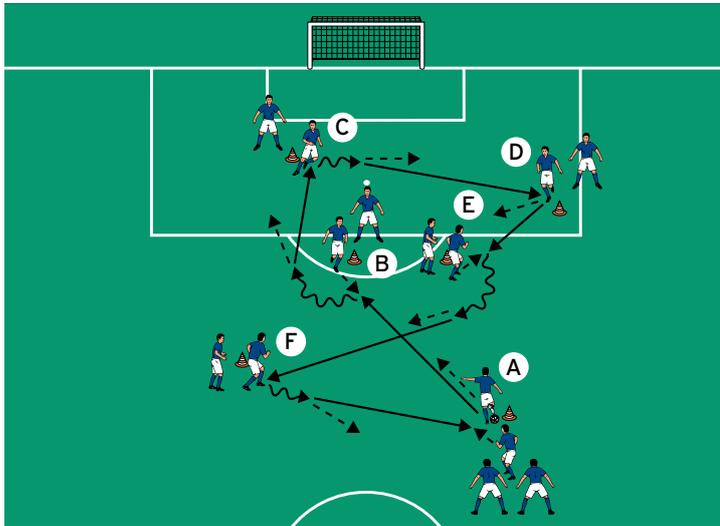


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG I

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der in die Drehung an- und mitnimmt und zu C weiterleitet.
- ▶ C nimmt zur Seite mit und passt zu D.
- ▶ D spielt auf E, der ebenfalls in die Drehung mitnimmt und zu F weiter spielt.
- ▶ F spielt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D starten gleichzeitig.
- ▶ Die Annahmetechnik vorgeben: Mit der Innen- oder Außenseite in die Drehung mitnehmen.
- ▶ Die Annahmerichtung vorgeben: Nach außen oder nach innen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bei B und E den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Ball eng am Körper mitnehmen.
- ▶ Mit der An- und Mitnahme schnell zum Tor aufdrehen.