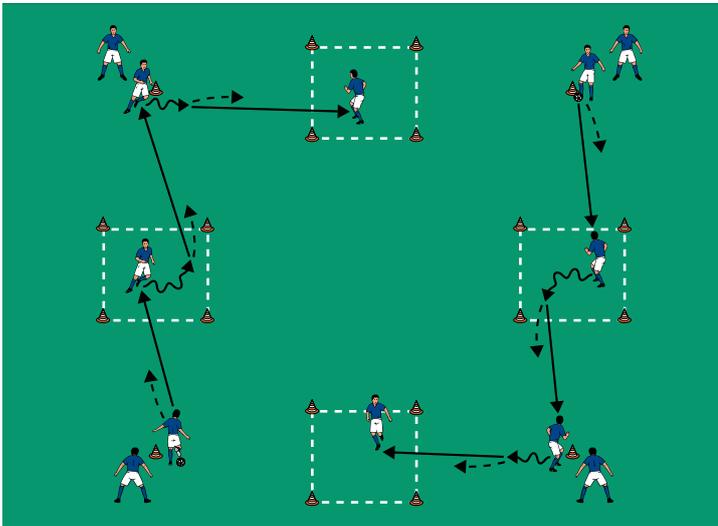


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-ROTATION

ORGANISATION

- ▶ 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ An den Seiten der Felder 4 kleinere Quadrate markieren
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet in 2 Ecken des großen Feldes.
- ▶ Die Spieler passen flach ins nächste kleine Quadrat.
- ▶ Die Spieler im Quadrat kontrollieren das Zuspiel und passen aus der Bewegung zur nächsten Position.
- ▶ Im Anschluss rücken sie jeweils 1 Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Nach der Kontrolle des Zuspiels im kleinen Quadrat bauen die Spieler eine Finte ein, bevor sie zur nächsten Position passen.
- ▶ Auf Kommando des Trainers wird die Spielrichtung gewechselt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Aufbau ist sehr gut dazu geeignet, alle Spieler in eine Organisationsform einzubinden.
- ▶ Dabei kommt es zu keinen langen Wartezeiten.