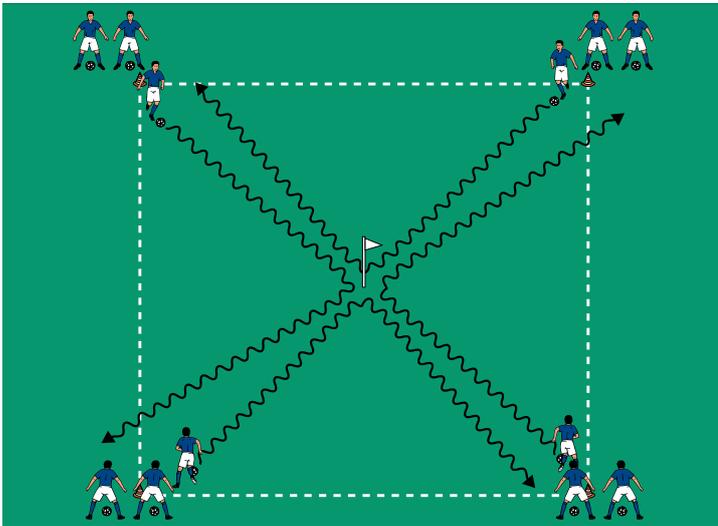


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-FELD MIT STANGE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur Stange, kappen vor der Stange mit der rechten/linken Außenseite nach rechts/links und dribbeln zum rechten/linken Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner die Hütchen erreicht haben.

VARIATIONEN

- ▶ Vor der Stange mit der rechten/linken Innenseite nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor der Stange mit der Fußsohle zurückziehen und zum eigenen Hütchen zurückdribbeln.
- ▶ Die Richtung rechts/links ansagen, in die die Spieler kappen sollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen starten die Spieler selbstständig.
- ▶ Langsam zur Stange dribbeln und nach dem Abkappen das Tempo steigern.