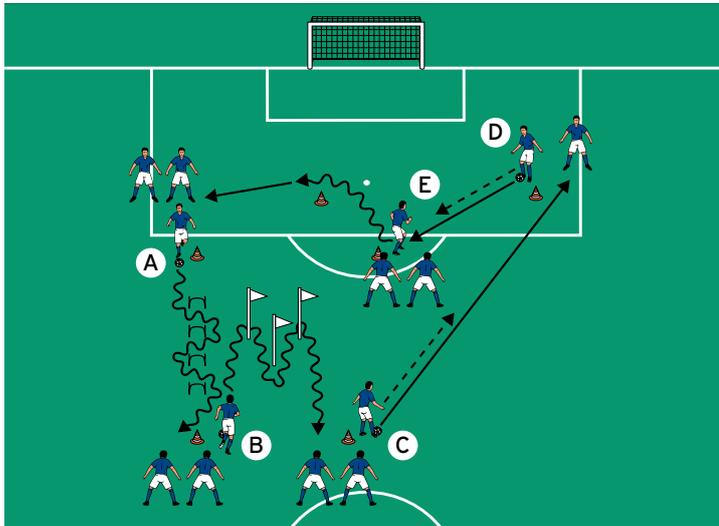


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A, B, C und D haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Von allen Positionen gleichzeitig starten.
- ▶ A dribbelt im Slalom um die Minihürden und stellt sich bei B wieder an.
- ▶ B dribbelt im Slalom um die Stangen und stellt sich bei C wieder an.
- ▶ C passt zu D.
- ▶ D passt zu E.
- ▶ E nimmt um das Positionshütchen an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Bei A seitlich an den Hürden vorbeilegen und über die Hürden springen.
- ▶ Bei E zusätzlich eine Finte vor dem Hütchen einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer von A und B übergeben jeweils an den nächsten Spieler bei B bzw. C.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbeln achten.
- ▶ Beidfüßigkeit fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber jeweils präzise in den Fuß der Passempfänger zuspielen.