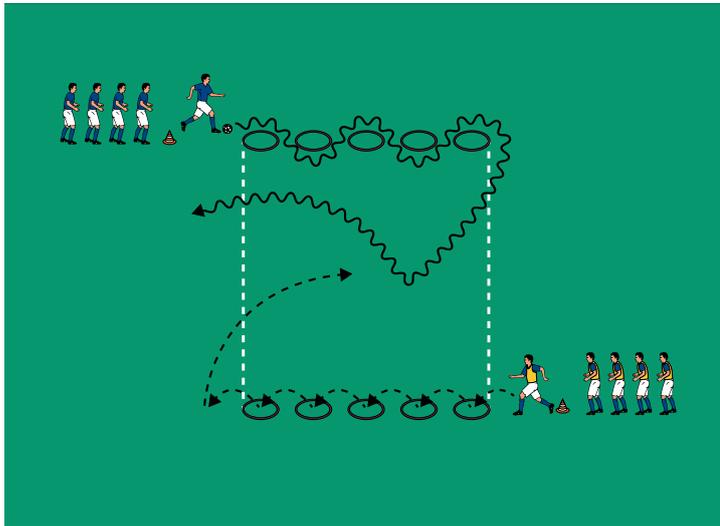


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

LAUFEN UND DRIBBELN DURCH REIFEN II

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 5 Reifen in kurzen Abständen hintereinander auslegen
- ▶ Zwischen den Reifen ein Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt im Slalom um die Reifen vor seinem Starthütchen.
- ▶ Anschließend dribbelt er als Angreifer ins Feld zwischen den Reifen.
- ▶ Gleichzeitig durchläuft der erste Spieler ohne Ball die Reifen vor seinem Starthütchen und läuft als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die andere Grundlinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer passt nach dem Dribbling um die Reifen flach zum anderen Spieler und wird Verteidiger.
- ▶ Der Ballbesitzer wirft bzw. spielt dem anderen Spieler per Volleyschuss aus der Hand hoch zu und wird Verteidiger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger nicht überhastet agieren.
- ▶ Stets versuchen, den Ball zu erobern und nicht einfach nur aus dem Feld spielen.
- ▶ Als Verteidiger die Dribbelwege zustellen und den Ball erobern, sobald der Ballbesitzer diesen leicht vom Fuß lässt.
- ▶ Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Feld zwischen den Reifen vergrößern oder als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.