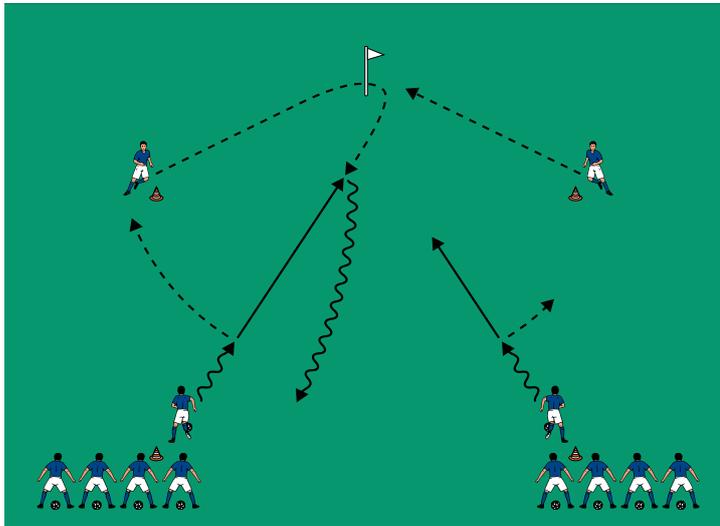


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 15 Metern nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen und 5 Meter mittig hinter diesen Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler ohne Ball am Hütchen davor postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem Zuspiel zum Hütchen nach.

VARIATIONEN

- ▶ Den Pass zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass vom anderen Starthütchen fordern und zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass vom anderen Starthütchen fordern und zum eigenen Starthütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler starten nach einiger Zeit selbstständig.
- ▶ Aus dem Dribbling und nicht aus dem Stand zuspielen.