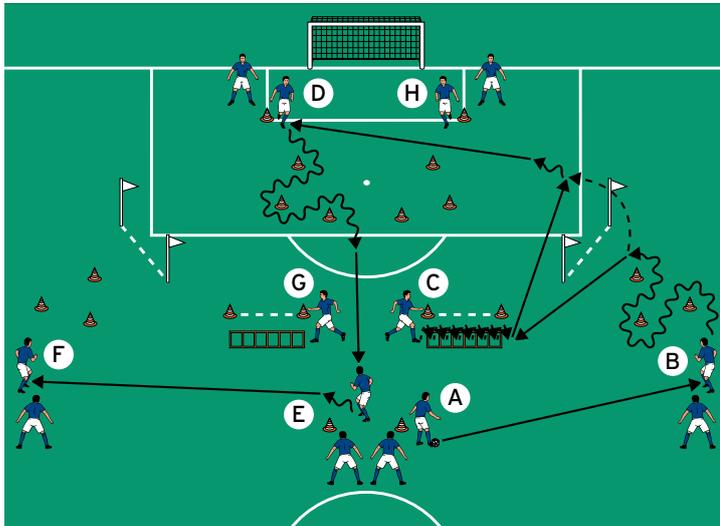


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der im Slalom um die Stangen dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig läuft C durch die Koordinationsleiter.
- ▶ B spielt einen Doppelpass mit C und passt zu D.
- ▶ D umdribbelt die Hütchen im Strafraum und passt aus dem Halbkreis zu E.
- ▶ E spielt zu F, der im Slalom um die Stangen dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig durchläuft G die Koordinationsleiter.
- ▶ F spielt einen Doppelpass mit G und passt zu H.
- ▶ H umdribbelt die Hütchen im Strafraum und passt aus dem Halbkreis zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, D, E und H haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass achten.
- ▶ Den Doppelpass mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.