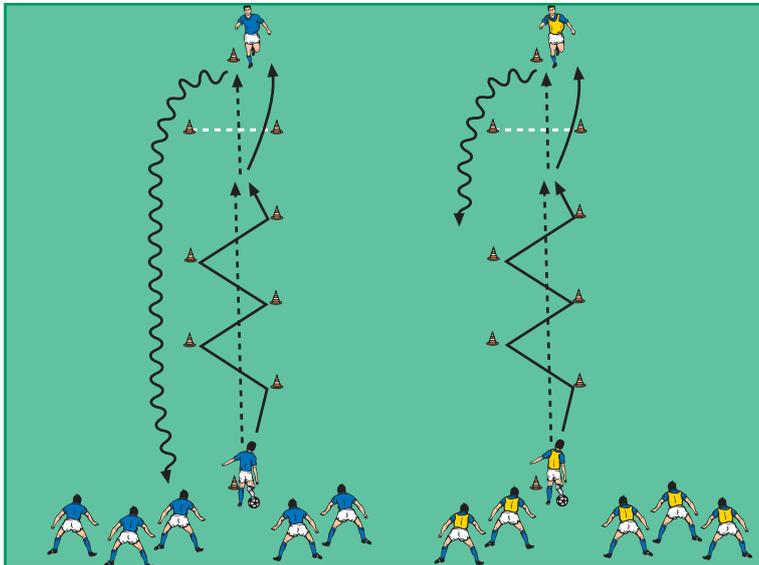


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Wettkampf im Dribbelparcours

von Horst Hrubesch (19.12.2006)



ORGANISATION

- Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmern 1
- Zwischen Parcours und Wendehütchen ein Hütchentor errichten
- Je Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando spielen die ersten beiden Spieler den Ball durch die Hütchengasse, berühren mit der Hand die 5 Hütchen und passen durch das Hütchentor zum Mitspieler.
- Dieser nimmt den Ball jeweils an und mit, dribbelt zur Gruppe zurück und übergibt an den nächsten Spieler.
- Welche Gruppe steht als erste wieder in der Ausgangsposition?

VARIATIONEN

- Die Spieler sollen nach dem Pass zwischen dem ersten und zweiten Hütchen vorwärts, zwischen dem zweiten und dritten Hütchen rückwärts, dann wieder vorwärts usw. laufen.
- Die Spieler haben den Ball in der Hand, umlaufen die Hütchen im Slalom und werfen zum Partner.
- Nach jedem Duell wird 1 Punkt fürs Team vergeben. Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf die Einhaltung der Regeln achten! Die Bälle müssen übergeben und dürfen nicht zugepasst werden!
- Das Verlierer-Team macht 10 Liegestütze.