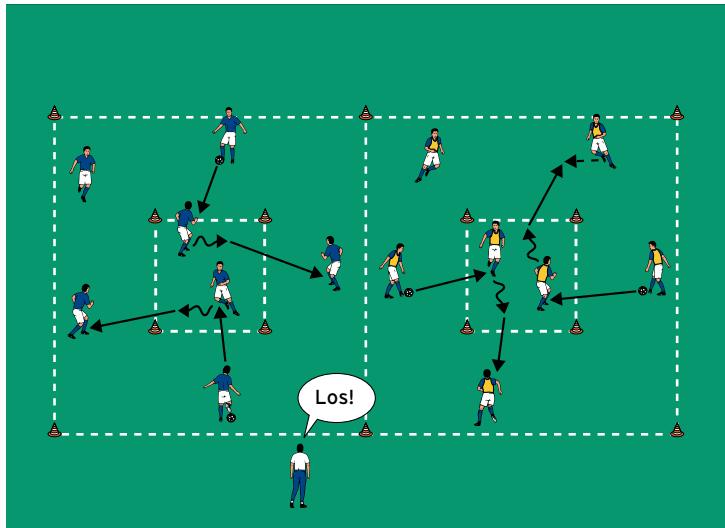




D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRUMS-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Zwei Hütchenquadrate in der Größe von 8 x 8 Metern errichten
- ▶ In jedes Hütchenquadrat ein weiteres in der Größe von 3 x 3 Metern aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 2 Zentrumsspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Zentrumsspieler postieren sich im kleinen Quadrat.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu einem Zentrumsspieler, der zu einem anderen Spieler im großen Feld weiterleitet.
- ▶ Die Aktion startet erneut.

VARIATIONEN

- ▶ Zentrumsspieler spielen direkt.
- ▶ Außenspieler spielen mit maximal drei Kontakten.
- ▶ Außenspieler führen vor dem Pass ins Zentrum eine Finte aus.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zentrumsspieler orientieren sich nach einem Abspiel im Quadrat neu und wechseln die Seite.
- ▶ Die Zentrumsspieler nach 2 Minuten austauschen.