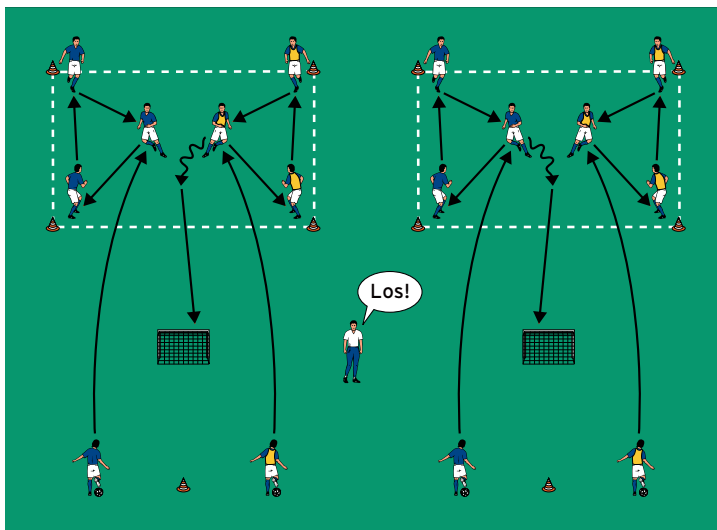


## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## ZIELSTOSS-WETTKAMPF I

Von Christian Wück (21.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld 1 Mini-Tor und 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler den Positionen zuweisen
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler per Flugball zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und passen jeweils zu einem Mitspieler an einem Hütchen weiter.
- ▶ Dieser passt jeweils zum letzten Mitspieler, der zurück zum jeweils ersten Passempfänger ins Feld spielt.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und schießt auf das Mini-Tor ab.

### VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In jedem Feld erhält die Mannschaft 1 Punkt, die zuerst einen Treffer erzielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung sollten die Spieler eine allgemein Erwärmung durchführen (z. B. mit Übungen aus dem Lauf-ABC).
- ▶ Die Positionen im Feld nach jeder Aktion wechseln.
- ▶ Die Startspieler regelmäßig wechseln.