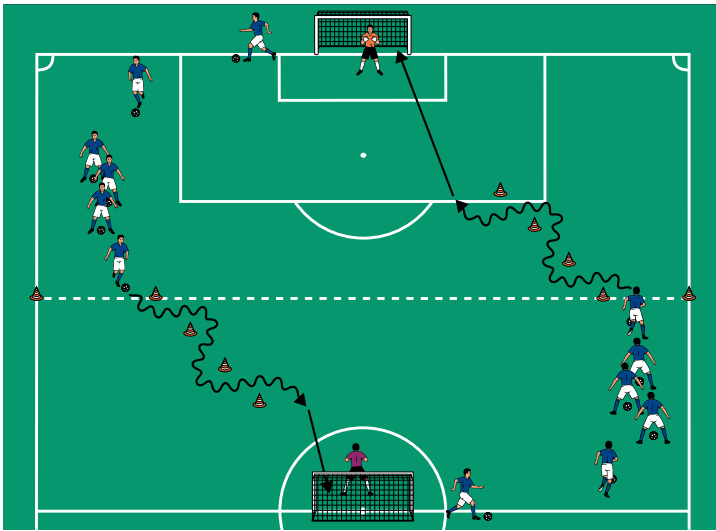


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

RUNDLAUF

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte jeweils 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Auf jeder Seite jeweils schräg versetzt mit Hütchen einen Slalomparcours errichten
- ▶ Die Spieler mit Ball in 2 Gruppen aufteilen und jeweils an den beiden Schnittpunkten Mittellinie/Außenlinie verteilen

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt durch den Slalom und schießt auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Anschließend holt er den Ball/bekommt den Ball vom Torhüter zugespielt und stellt sich bei der anderen Gruppe an usw.

VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer startet jeweils aus der Mitte.
- ▶ Einen versetzten Slalom aufbauen.
- ▶ Das letzte Hütchen einmal komplett umdribbeln.
- ▶ Nach dem letzten Hütchen eine Finte ausführen.
- ▶ Stangen quer legen. Den Ball vorbeispielen und die Stangen überwinden: Kniehebeläufe, Skipings, Sidesteps.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn locker auf den Torhüter spielen. Dann aber die Schusshärte erhöhen und Tore erzielen.
- ▶ Beim Torabschluss aus spitzem Winkel möglichst den langen Pfosten anvisieren.
- ▶ Jeder Spieler ist für seinen Ball verantwortlich.