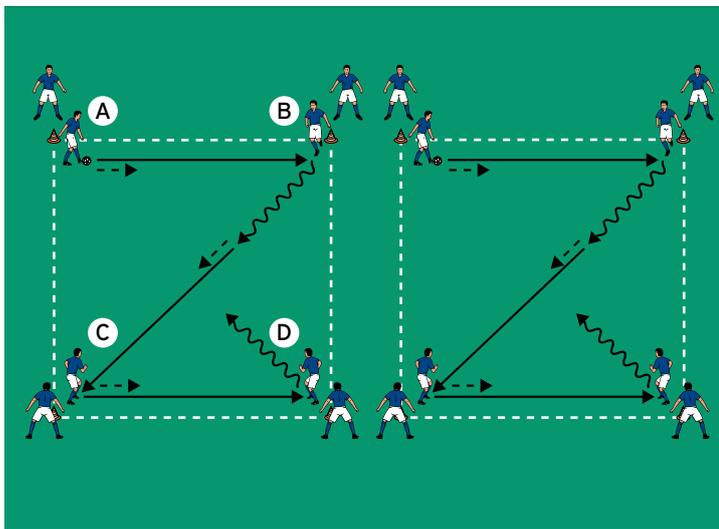


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE DRIBBELFOLGE

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel verarbeitet und nach einem kurzen Dribbling auf C weiterleitet.
- ▶ C legt quer zu D, der nach einem kurzen Dribbling zur Ausgangsposition zurückpasst.
- ▶ Im Anschluss an die jeweilige Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeiger- bzw. Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler jeweils schnell und flüssig in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Die Spieler sollen durch ihre Stellung zeigen, in welchen Fuß sie das Zuspiel fordern.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.