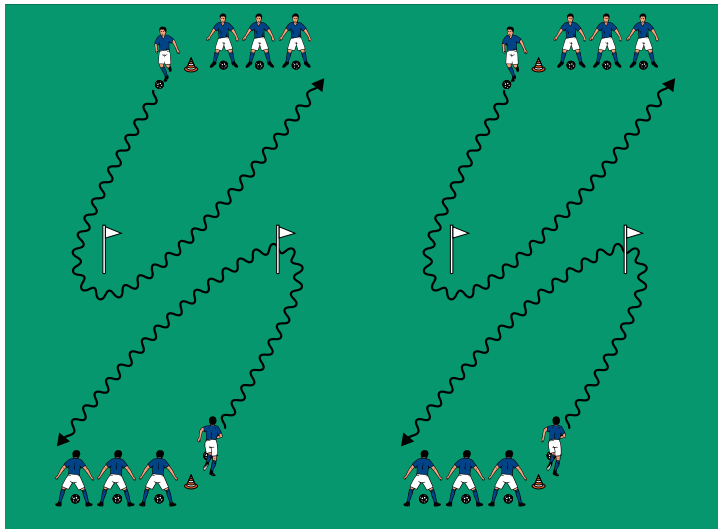


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-SLALOM

von Marcus Sorg (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Slalomstangen in einem Abstand von 2 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter auf jeder Seite neben den Slalomstangen jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange vor dem Starthütchen und dribbeln dann zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner die Stange umdribbelt haben.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Stangen vor dem Starthütchen im Slalom von rechts durchdribbeln und zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.
- ▶ 3 Stangen von rechts umdribbeln und zum eigenen Starthütchen zurückkehren.
- ▶ Mittig durch die beiden Stangen vor dem Starthütchen zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten.
- ▶ Zwischen den Stangen orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- ▶ Schnell dribbeln und den Ball mit wenigen Kontakten kontrollieren.
- ▶ Alle Übungen auch im Laufen ohne Ball durchführen. Dabei zunächst immer vorwärts laufen, später die Blickrichtung beibehalten und dann vorwärts/seitwärts/rückwärts laufen.