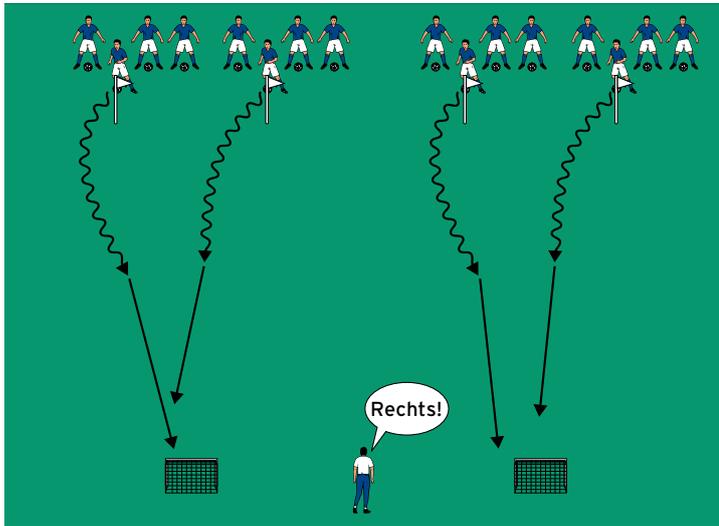


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-KAPPEN

von Marcus Sorg (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Slalomstangen in einem Abstand von 4 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter mittig hinter 2 Slalomstangen jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in 4 Gruppen hinter den Slalomstangen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando kappen die Spieler seitlich an der Stange vorbei und schließen aus dem Dribbling auf das Minitor mittig vor den Stangen ab.
- ▶ Der Spieler, der jeweils zuerst auf das Minitor trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando „rechts/links“ kappen die Spieler an der aufgerufenen Seite an der Stange vorbei.
- ▶ Der Trainer zeigt die Seite mit den Armen an, zu der die Spieler kappen sollen.
- ▶ Eine Finte ausführen und dann die Stange an der aufgerufenen/angezeigten Seite umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit einem Kontakt an der Stange vorbeikappen.
- ▶ Zur rechten/linken Seite den Ball mit der rechten/linken Außenseite oder linken/rechten Innenseite kappen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte jeder Gruppe laut mitzählen und den Punktestand immer wieder ansagen.