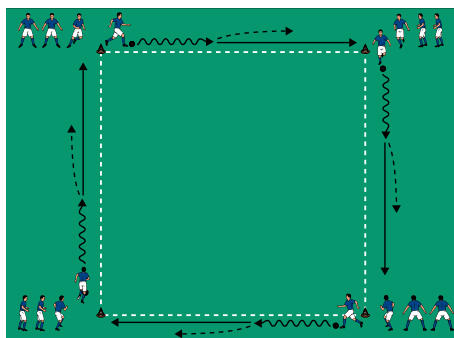
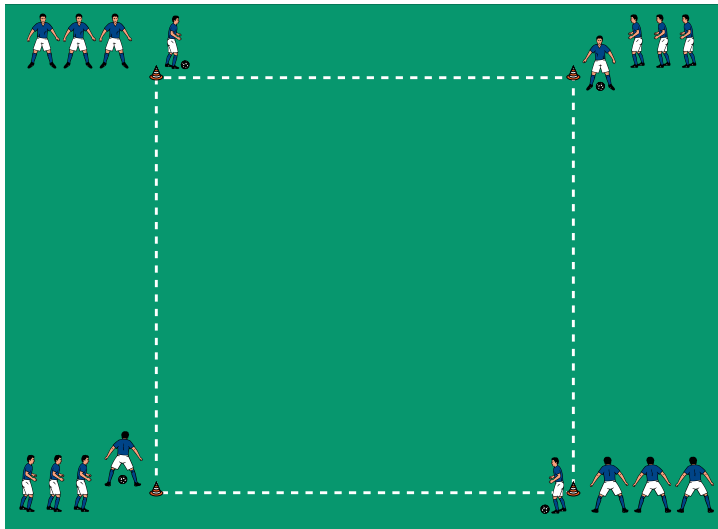
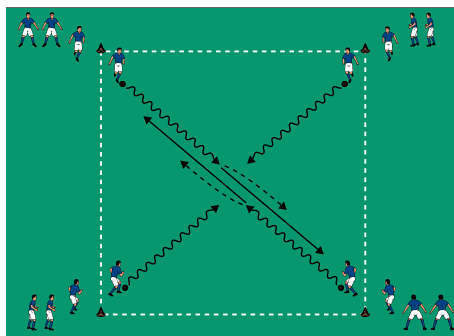


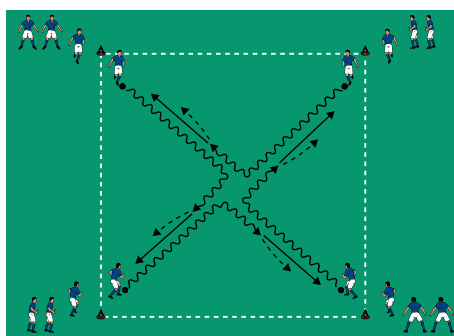
E-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

BALLSCHUL-FELD

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn in Richtung des jeweils nächsten Hütchens.
- ▶ Auf halber Strecke passen sie zum jeweils nächsten Spieler weiter und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ebenfalls im Uhrzeigersinn ins Dribbling an und mit usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils in Richtung des diagonal gegenüberliegenden Hütchens und passen aus der Feldmitte zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils bis zur Feldmitte, kappen unmittelbar vor dem entgegenkommenden Spieler zur Seite weg und passen zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Spieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Um die Laufwege kennenzulernen, können die Bälle auch zunächst in der Hand getragen und zugeworfen werden.
- ▶ Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.