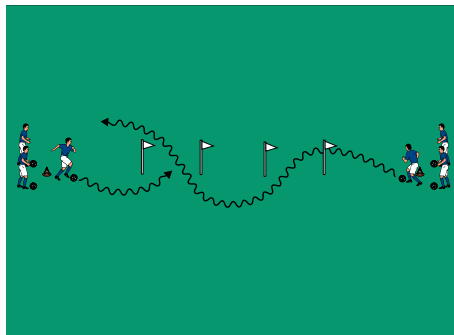
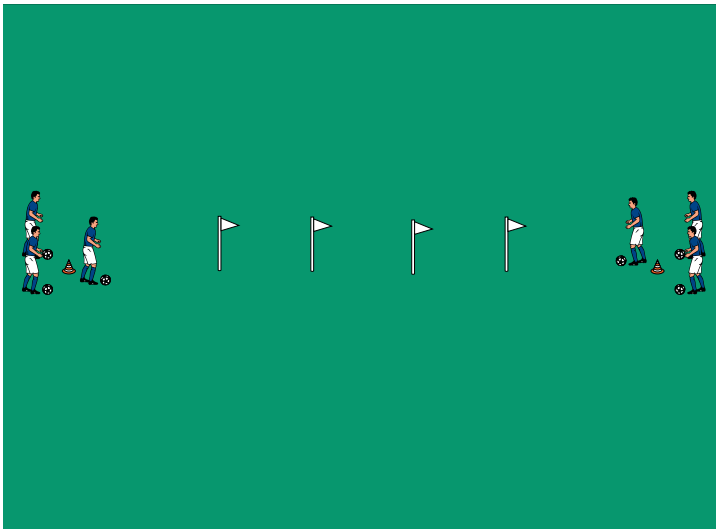
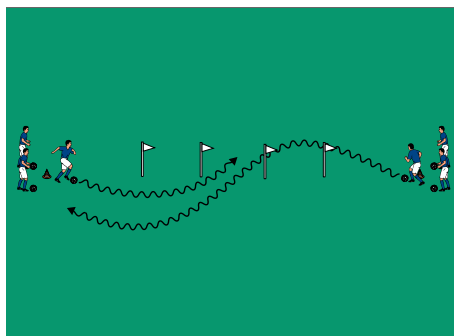


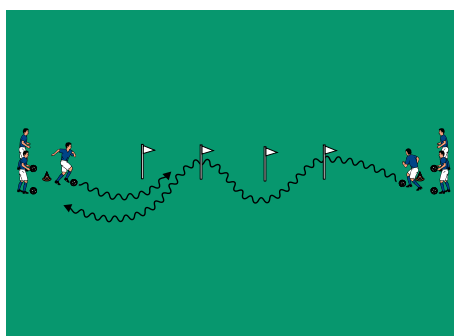
F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

SLALOM-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Stangen in einem Abstand von 3 Metern im Slalom hintereinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor und hinter dem Slalom jeweils ein Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln das erste und letzte Stangentor des Parcours und stellen sich am anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vorgänger am gegenüberliegenden Starthütchen angekommen ist.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchdribbeln die Spieler nur das mittlere Stangentor.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt durchdribbeln die Spieler den gesamten Stangenslalom.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang per Zuruf starten. In der Folge sollen sich die Spieler dann selbst abstimmen.
- ▶ Alle Spieler von der gleichen Seite (rechts/links) in den Stangenslalom dribbeln lassen.
- ▶ Im Stangenslalom den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und dem Mitspieler ausweichen.