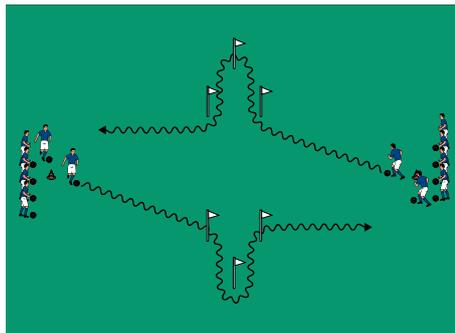
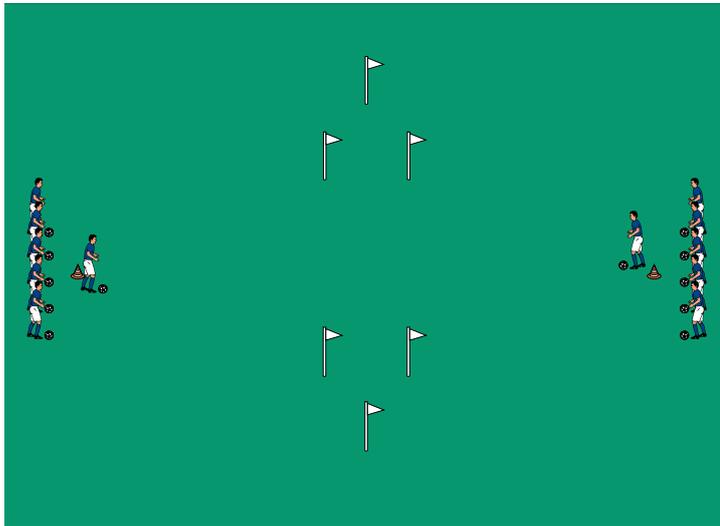
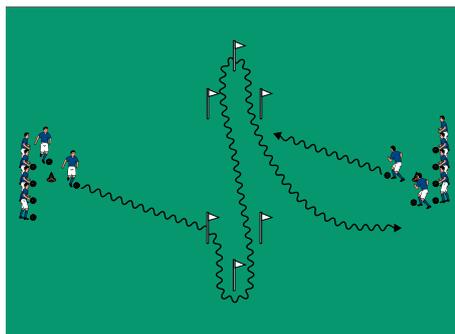


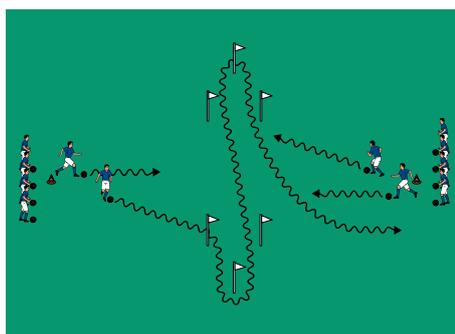
C-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

3-STANGEN-SLALOM

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber markieren
- ▶ Mittig auf jeder Seite zwischen den Starthütchen 3 Slalomstangen versetzt in einem Abstand von jeweils 3 Metern aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den rechten Slalom und stellen sich am Starthütchen gegenüber wieder an.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vorgänger die zweite Stange umdribbelt haben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt kreuzen die Spieler nach dem Umdribbeln der mittleren Stange nach links, umdribbeln im gegenüberliegenden Parcours die zweite und dritte Stange und stellen sich beim anderen Starthütchen wieder an.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt dribbeln alle übrigen Spieler gleichzeitig durch die Mitte zur jeweils anderen Seite, um die Aufgabe für die Slalom-Dribbler zu erschweren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen versetzt hintereinander aufstellen. Dies fördert starke Richtungswechsel.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen frühzeitig orientieren, in freie Räume dribbeln und den Mitspielern ausweichen.