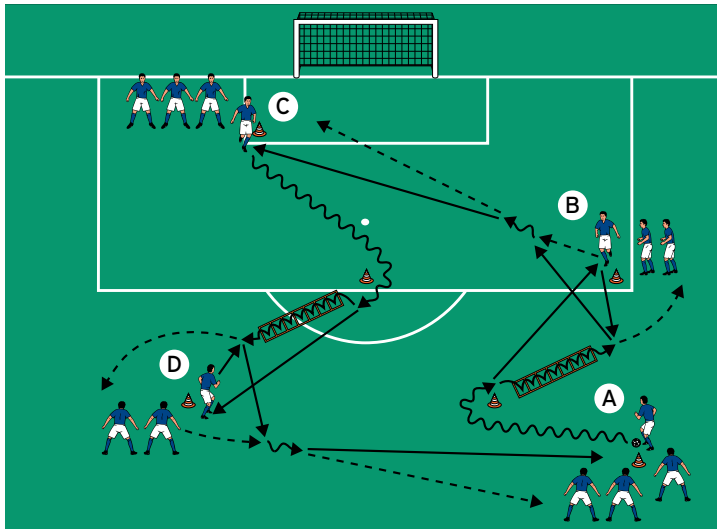


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Zwei Koordinationsleitern mit je einem Hütchen davor postieren
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt um das Hütchen, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Er erhält den Pass zurück und spielt B in den Lauf, der direkt auf C weiterleitet.
- ▶ C dribbelt um das Hütchen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Er erhält den Pass zurück und spielt D in den Lauf, der direkt auf A weiterleitet.
- ▶ Alle Spieler folgen ihrem Pass.

VARIATIONEN

- ▶ A und C starten gleichzeitig.
- ▶ B und D orientieren sich direkt zur nächsten Station und spielen keinen Doppelpass mit A und C.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bewegungen in der Koordinationsleiter exakt durchführen.
- ▶ Auf präzises Passspiel achten.