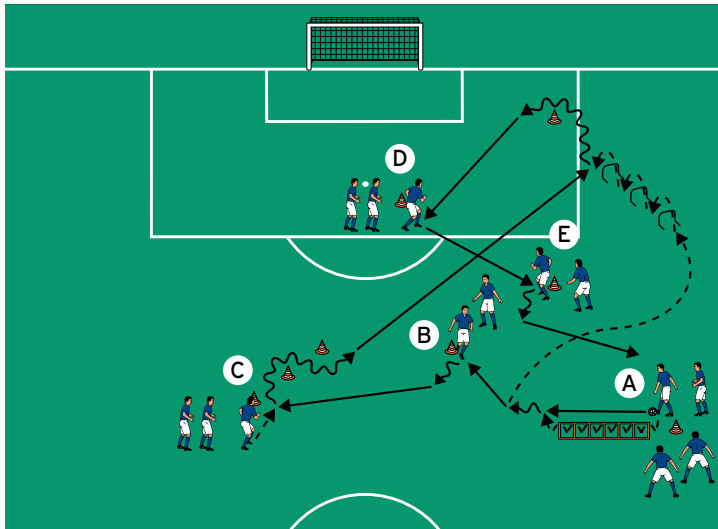


## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## KOORDINATION, DRIBBELN UND PASSEN II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den Parcours um 2 Positionen ergänzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A spielt sich kurz vor, überläuft die Koordinationsleiter und passt zu B.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und Passt zu C weiter.
- ▶ Gleichzeitig läuft A auf den Flügel und springt über die Minihürden.
- ▶ C dribbelt durch den Slalomparcours und passt in den Lauf von A.
- ▶ A umdribbelt das Wendehütchen und passt zu D, der auf E prallen lässt.
- ▶ E nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Nach jeder Aktion stellen sich alle Spieler bei der jeweils nächsten Position wieder an.

### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald der erste Spieler bei C durch den Slalomparcours gedribbelt ist.
- ▶ Den Parcours auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen und über diese Seite spielen.
- ▶ An den Stationen B, D und E mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen in der Koordinationsleiter variieren.
- ▶ Die Zuspiele jeweils mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.