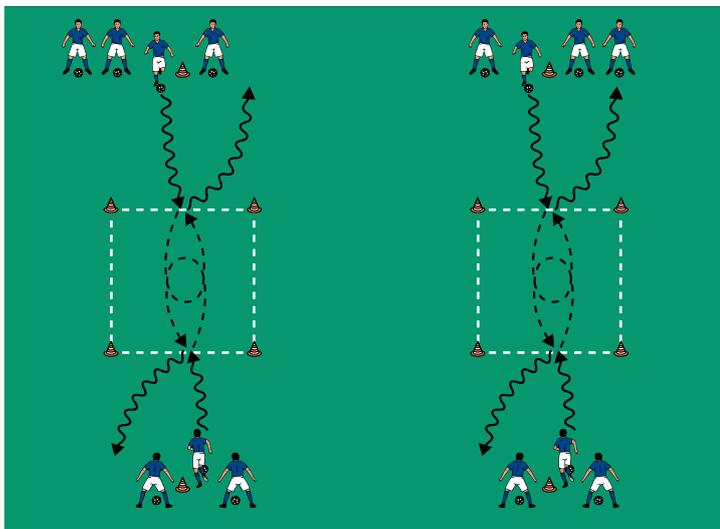


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-VIERECKE

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter jedem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten ins Dribbling und stoppen auf der Seitenlinie des Feldes.
- ▶ Dann laufen die Spieler ins Feld, umlaufen den Partner und dribbeln mit dem eigenen Ball zum Starthütchen zurück.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Partner unter Beibehaltung der Blickrichtung umlaufen.
- ▶ Den Partner mit eingehakten Armen umlaufen.
- ▶ Den Partner einmal komplett umlaufen und mit dem anderen Ball zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich nach einigen Durchgängen ab und starten selbstständig.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle auf der Seitenlinie des Feldes stoppen, so dass er ruht.