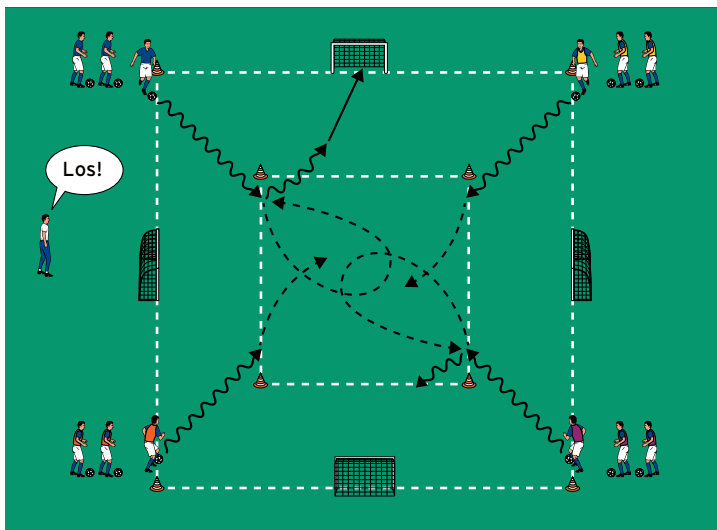


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

4-TORE-PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf jeder Außenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Innerhalb des Feldes ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen auf eine Ecke des äußeren Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig ins Dribbling, legen den Ball auf das Hütchen des inneren Feldes und laufen im inneren Feld durcheinander.
- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler wieder zu ihrem Ball, spielen ihn vom Hütchen und passen ins Minitor links neben dem Starthütchen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst ins Minitor trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln im inneren Feld.
- ▶ Verschiedene Lauf-/Dribbelaufgaben für das innere Feld geben.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ In ein beliebiges Minitor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Trainerkommando kann auch durch ein Handzeichen erfolgen.
- ▶ Die nächsten Spieler jedes Teams starten, sobald der Vordermann auf das Minitor abgeschlossen hat.