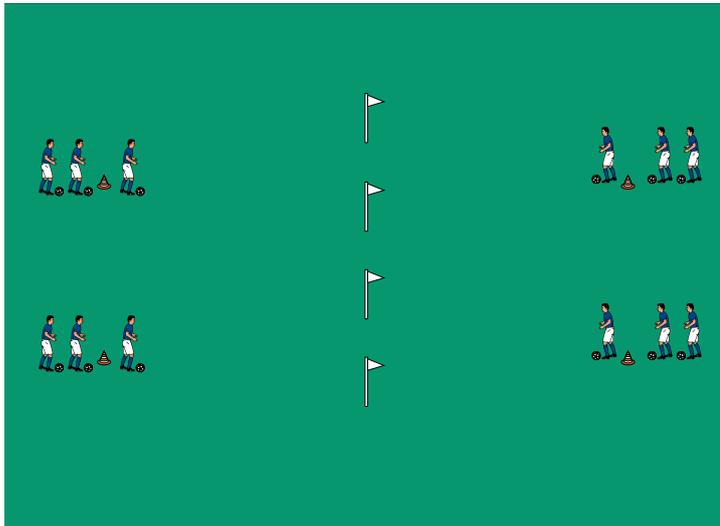


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

4-STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Stangen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter neben den Stangen auf jeder Seite jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Stange rechts ihres Starthütchens und zum Ausgangspunkt zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet.

ABLAUF ÜBUNG 2

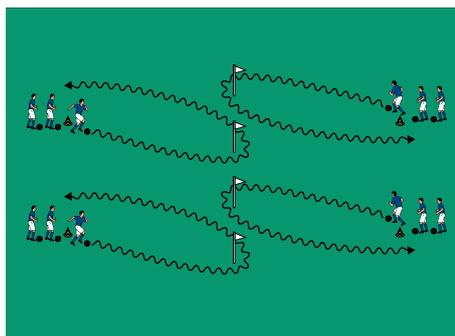
- ▶ Die Spieler umdribbeln erst die rechte und dann die linke Stange im Slalom.

ABLAUF ÜBUNG 3

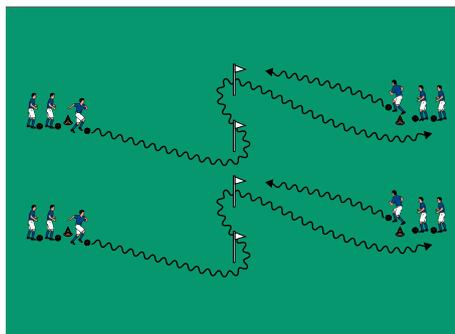
- ▶ Die Spieler umdribbeln drei Stangen im Slalom und beginnen rechts.

TIPPS UND KORREKTUREN

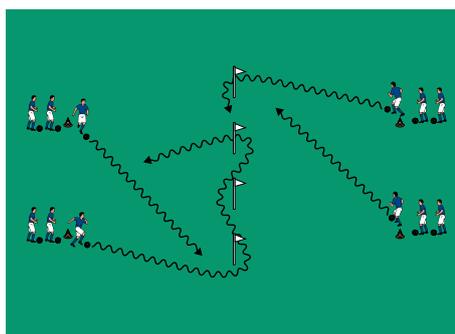
- ▶ Die Spieler nach einigen Durchgängen selbstständig starten lassen.
- ▶ Den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.



Übung 1



Übung 2



Übung 3