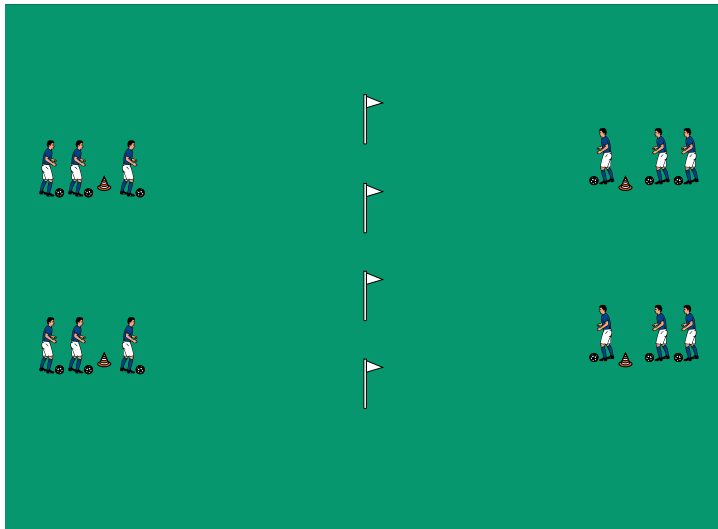


## F-JUNIoren



### 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.

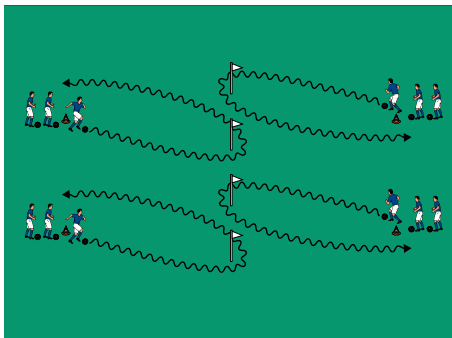
### ABLAUF ÜBUNG 3

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

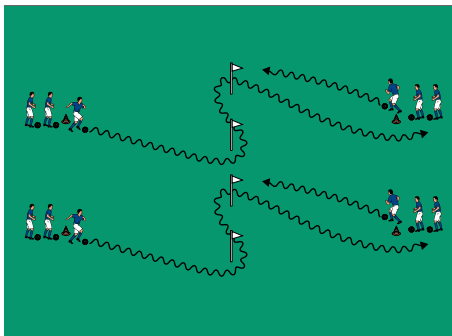
### TIPPS UND KORREKTUREN

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

Übung 1



Übung 2



Übung 3

