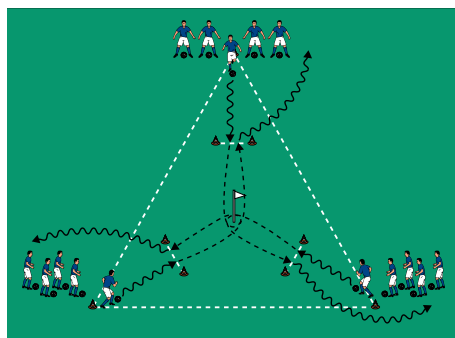
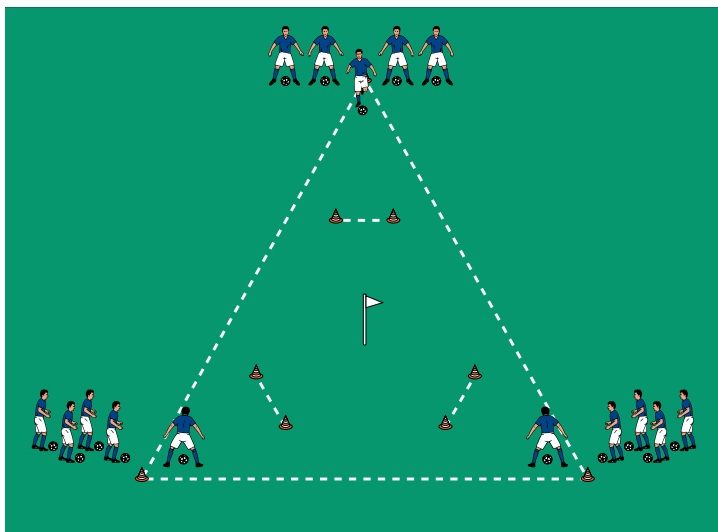
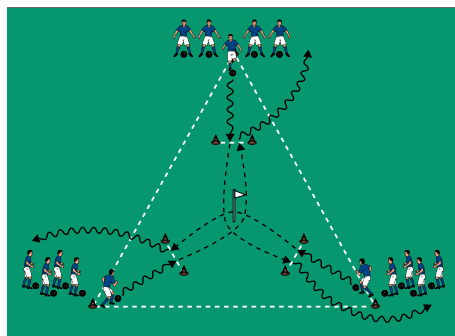


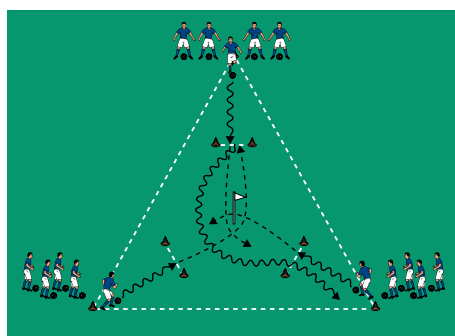
C-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

DREIECKS-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern zu einem Dreieck aufstellen
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen im Hütchentor, umlaufen die Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann seinen Ball aus dem Hütchentor gedribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt umlaufen die Spieler die Stange von rechts, laufen ins nächste Hütchentor nach links und dribbeln diesen Ball zum linken Starthütchen.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt dribbeln die Spieler den Ball aus dem linken Hütchentor um die Stange herum durch das rechte Hütchentor zum rechten Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen.
- ▶ An der Stange orientieren, in freie Räume laufen und dribbeln.