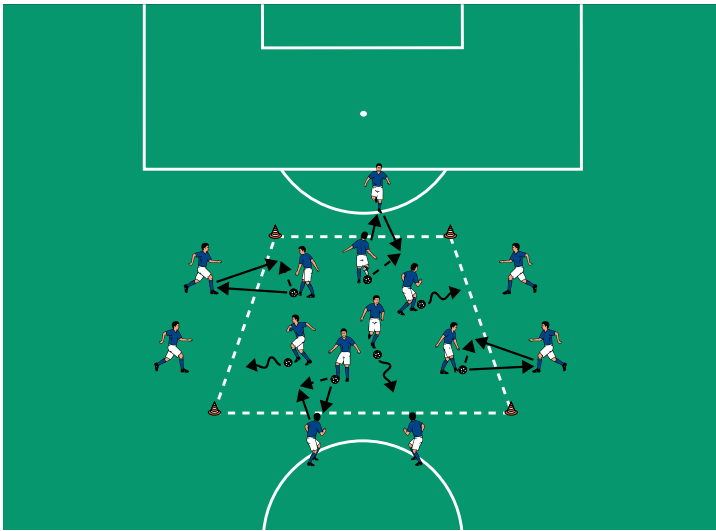


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, PRALLEN LASSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Feld in Trapezform markieren
- ▶ 7 Spieler mit Ball in der Mitte des Feldes sowie 7 Spieler ohne Ball an den Linien postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich freie Außenspieler, denen sie zupassen.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele sofort prallen usw.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler nehmen ins Feld mit und tauschen mit den Passgebern sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Ballbesitzer im Zentrum passen 2-mal zum jeweiligen Außenspieler und nehmen dann in die Drehung zu einem anderen Außenspieler mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßiges Dribbeln im Zentrum fordern.
- ▶ Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Nach dem 'Doppelpass' einen Wandspieler an einer anderen Außenlinie suchen.