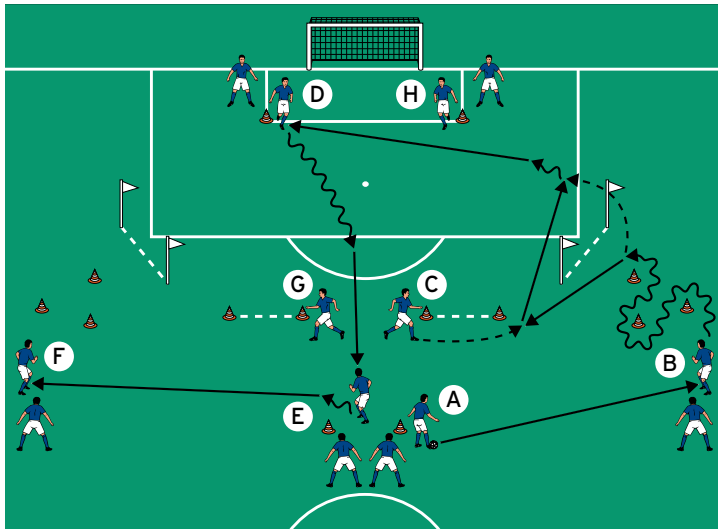


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter und die Hütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt anstelle der Koordinationsübungen das Passtempo steigern.
- ▶ Die Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ C und G müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Abläufe mit höchstmöglichem Tempo fordern.
- ▶ Auf den richtigen Moment beim Entgegenkommen achten.
- ▶ Darauf achten, dass D und H jeweils in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.