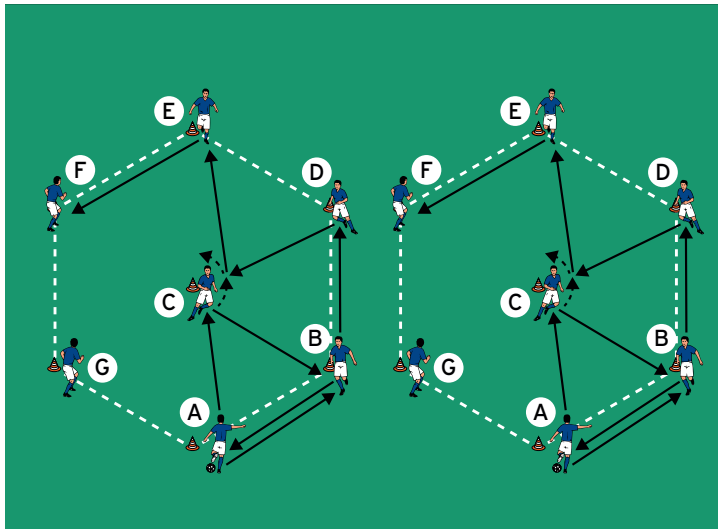


D-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-RAUTEN

von Meikel Schönweitz (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 doppelte Pass-Rauten markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt einen 'Doppelpass' mit B und passt dann auf C weiter.
- ▶ C lässt auf B prallen, der auf D weiterspielt.
- ▶ D passt auf C, der auf E prallen lässt.
- ▶ E passt auf F weiter usw.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die vorgegebene Aufgabe zuerst?
- ▶ Die Pässe in freier Abfolge spielen lassen: Welche Gruppe spielt in 1 Minute die meisten Pässe in den eigenen Reihen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Rauten entstehen viele Passdreiecke ganz automatisch.
- ▶ Vor Beginn der Übung ein allgemeines Aufwärmtraining durchführen, da kaum Positionswechsel vorkommen.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute die Positionen der Spieler verändern.