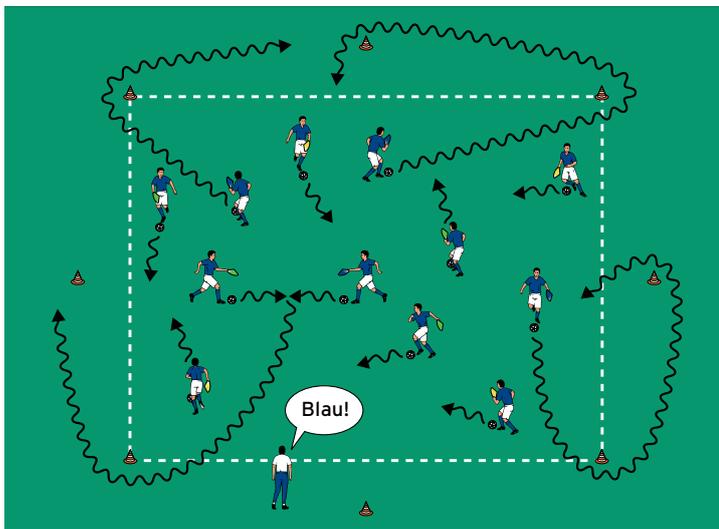


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTAUSCH II

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 Hütchen außerhalb des Feldes aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die jeweilige Aktion.
- ▶ Die Spieler mit der entsprechenden Hütchenfarbe müssen nun um 1 Eckhütchen und um 1 Hütchen außerhalb des Feldes dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der zuletzt wieder das Feld erreicht, erhält 1 Minuspunkt.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 2 verschiedenen Hütchenfarben spielen.
- ▶ Die Übung ohne Bälle durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten mit lockerem Tempo durch das Feld dribbeln.
- ▶ Durch den Wettbewerb auf das Trainerkommando ist höchstes Tempo beim Dribbling um die Hütchen garantiert.