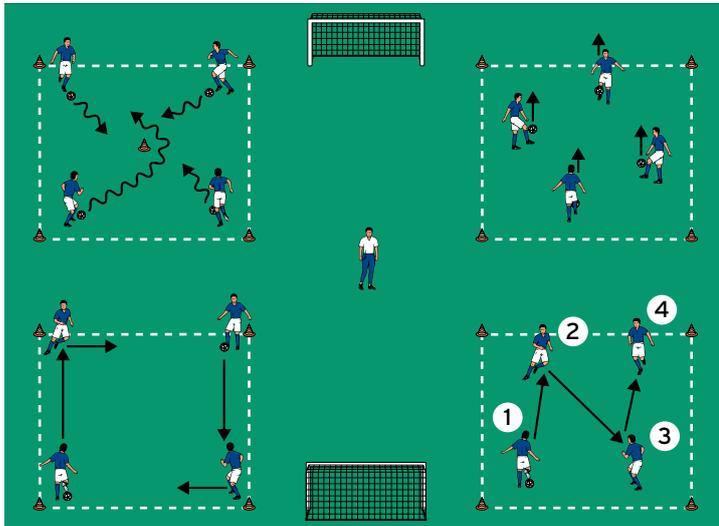


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ In einem Feld ein zentrales Hütchen aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren in den Feldern vorgegebene Aufgaben:
 - Feld 1: Die Spieler umdribbeln abwechselnd das mittlere Hütchen und dribbeln dann zu einem anderen Eckhütchen.
 - Feld 2: Die Spieler jonglieren den Ball im Feld.
 - Feld 3: Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
 - Feld 4: Die Spieler durchnummerieren. Sie passen sich 2 Bälle in einer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler jeweils im Uhrzeigersinn ein Feld weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn die Felder wechseln.
- ▶ Der Trainer zeigt die Felder an, in die die Spieler jeweils wechseln sollen (z. B. 3 = 3 Felder weiter).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben in den Feldern sind bewusst einfach gehalten.
- ▶ So wird sichergestellt, dass die Spieler über einen langen Zeitraum dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Der Trainer kann das Stationstraining 10 bis 15 Minuten ohne Unterbrechung laufen lassen.
- ▶ Dabei mehrmals die Felder wechseln.