

D-Jugend: T017 (Passen)

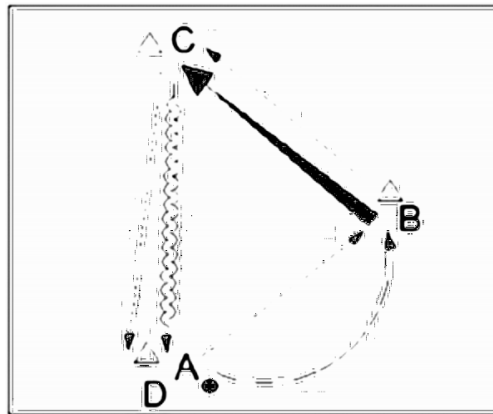
90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 25.10.2008

1 Dribbling mit Hütchen im Dreieck — Aufwärmen, C-Jugend

10 min · Aufwärmen

Aufbau: 4 Spieler 1 Ball, 3 Hütchen

Mit den Hütchen wird ein großes Dreieck aufgestellt. A und D stehen an einem Hütchen, B und C an den anderen. A wirft den Ball per Einwurf zu B, dieser nimmt den Ball mit und spielt zu C. C dribbelt den Ball zu D zurück, wobei er auf dem Weg dorthin eine freigewählte Finte ausführt. Nach jedem Abspiel wird zur nächsten Position gelaufen. Wenn D den Ball hat, beginnt er die Übung wieder mit einem Einwurf.



2 Dribbling mit Leibchen — Koordination, C-Jugend

10 min · Hauptteil

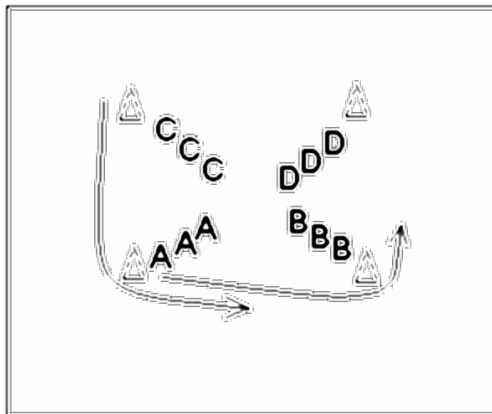
Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, Leibchen

Bis auf drei Spieler stecken sich die Spieler das Leibchen hinten in die Hose, sodass der größte Teil des Leibchens heraushängt. Alle Spieler dribbeln. Die Spieler, die kein Leibchen haben, versuchen ein Leibchen bei den anderen Spielern herauszuziehen.

3 Aufbau : Spielfeld 15m x 15m

10 min · Hauptteil

Aufbau: Spielfeld 15m x 15m , 4 Gruppen mit je 3 - 5 Spielern ohne Ball Das Spielfeld wird mit je einem Hütchen an jeder Ecke markiert. Die Gruppen stellen sich an den Ecken des Spielfeldes. Auf ein Zeichen vom Trainer startet je ein Spieler jeder Gruppe und läuft einmal um das Spielfeld zu seinem Platz zurück. Gewonnen hat die Gruppe, die als erste vollständig wieder an ihrem Ausgangspunkt steht.



Aufbau : Spielfeld 15m x 15m , 4 Gruppen mit je 3 - 5 Spielern ohne Ball Das Spielfeld wird mit je einem Hütchen an jeder Ecke markiert. Die Gruppen stellen sich an den Ecken des Spielfeldes. Auf ein Zeichen vom Trainer startet je ein Spieler jeder Gruppe und läuft einmal um das Spielfeld zu seinem Platz zurück. Gewonnen hat die Gruppe, die als erste vollständig wieder an ihrem Ausgangspunkt steht.

