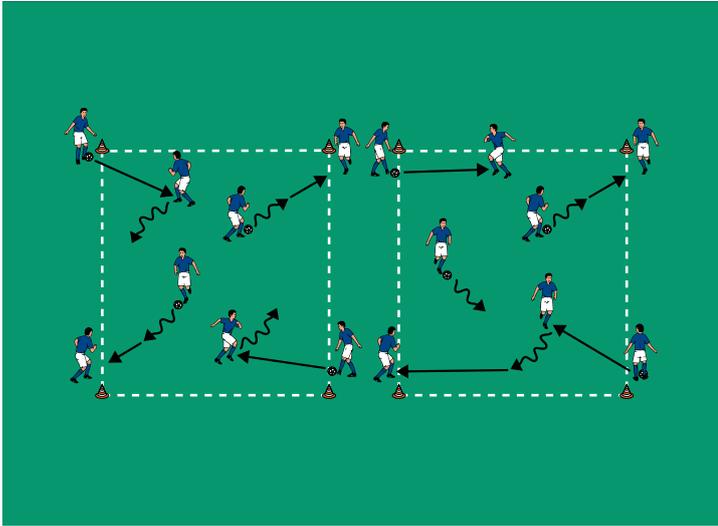


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-FELDER I

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 1 Spieler mit Ball
- ▶ Alle anderen Spieler ohne Ball gleichmäßig in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld und fordern Zuspiele von den Spielern an den Hütchen.
- ▶ Die Pässe von außen kontrollieren und zu einem freien Spieler an einem anderen Hütchen zurückspielen.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jeweils 2 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ 2 Zuspieler passen flach, die anderen beiden werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld mit vielen Richtungswechseln agieren und nicht nur im Kreis laufen.
- ▶ Nach der Ballannahme sofort den Blick vom Ball lösen, orientieren und den Mitspielern im Feld ausweichen.
- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern. Dem Ball entgegenstarten.