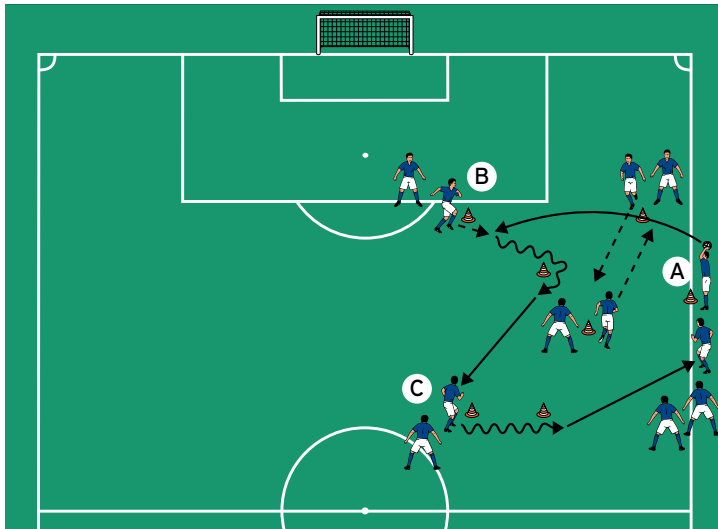


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

EINWURF MIT LAUFWEGEN

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 2 weitere Positionen errichten
- ▶ Wechsel-Spieler bestimmen und auf den neuen Positionen verteilen
- ▶ Alle übrigen Spieler ebenfalls verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Wechsel-Spieler tauschen die Positionen.
- ▶ Gleichzeitig wirft A per Einwurf auf B, der um das Wendehütchen dribbelt und auf C passt.
- ▶ C nimmt zur Seite an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände der Positionshütchen variieren.
- ▶ A wirft auf den in die Tiefe startenden Wechsel-Spieler, der auf B spielt usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing aller Spieler achten.
- ▶ B muss sauber in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ C bietet sich anspielbereit an.