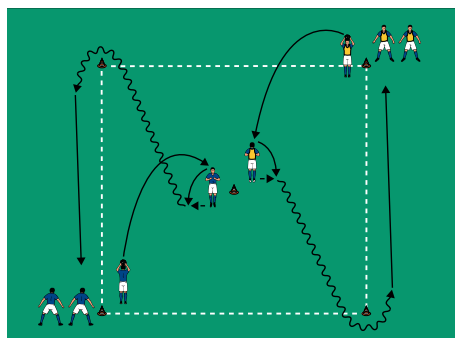
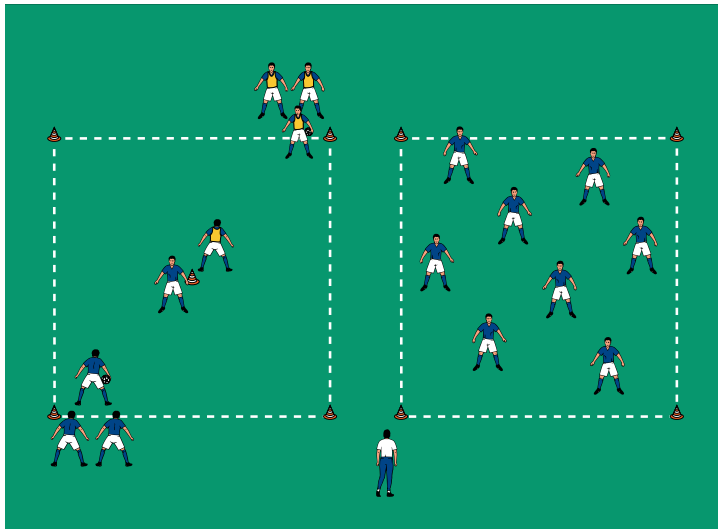
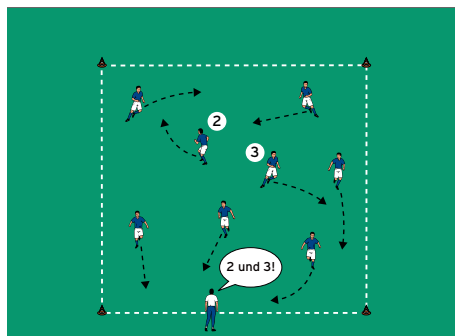


D-JUNIOREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL/KOPFBALL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen und den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In Feld 1 zusätzlich 1 Hütchen in der Feldmitte aufstellen

ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ 1 Spieler beider Gruppen ohne Ball am mittleren Hütchen postieren.
- ▶ Die übrigen Spieler beider Gruppen stellen sich an zwei diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen auf.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wirft der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen zu seinem Mitspieler am zentralen Hütchen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel mit dem Kopf und umdribbelt anschließend das jeweils rechte Eckhütchen.
- ▶ Danach passt er zurück zur Startposition und stellt sich in der Reihe an.
- ▶ Der Zuspieler läuft zum mittleren Hütchen und fordert das nächste Zuspiel.
- ▶ Welche Mannschaft absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler durchnummerieren.
- ▶ Sie bewegen sich frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut 2 Zahlen.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen versuchen, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Läufer abzuschlagen.
- ▶ Der Spieler, der mehr Läufer abschlägt, erhält 1 Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 nach jedem Durchgang die Spielrichtung ändern.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Zuspieler auch per Einwurf zuwerfen bzw. volley aus der Hand zuspielen lassen.
- ▶ Gelingt es den Spielern nicht, das Zuspiel mit dem Kopf zu kontrollieren bzw. ist der Zuwurf ungenau, so muss der Spieler zunächst 5-mal jonglieren, bevor er um das äußere Hütchen dribbeln darf.
- ▶ In Feld 2 darf ein soeben gefangener Läufer nicht unmittelbar erneut abgeschlagen werden.