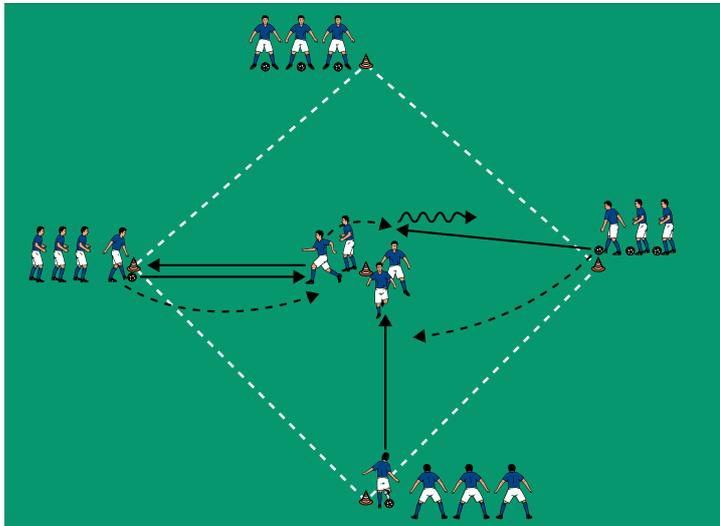


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-STERN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen einen Stern von 30 x 30 Metern markieren und in der Mitte ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an zwei benachbarten Hütchen haben Bälle, an den beiden anderen Hütchen nur der erste Spieler

ABLAUF

- ▶ Die ersten beiden Spieler passen zum Spieler in die Mitte und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Die Spieler in der Mitte nehmen an, passen zum nächsten Spieler am äußeren Hütchen zurück, drehen sich und fordern das nächste Zuspiel aus der anderen Richtung.
- ▶ Den zugespielten Ball nehmen die Spieler zum hinteren äußeren Hütchen an und mit und der Zuspieler läuft zum äußeren Hütchen gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Am mittleren Hütchen nehmen die Spieler den zweiten zugespielten Ball zum seitlichen äußeren Hütchen an und mit.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit wenigen Kontakten kontrollieren und verarbeiten.
- ▶ Die Zuspiele mit einem Kommando führen.