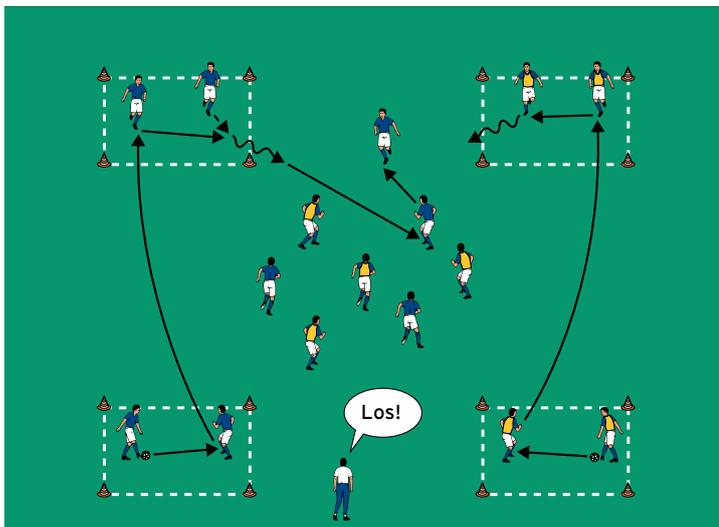


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

BALL-ROTATION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Team 1 Pass- und 1 Flugballgruppe bilden

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Startspieler passen zu ihren Mitspielern, die einen Flugball ins jeweils andere Feld spielen.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und leiten zu ihren Mitspielern weiter.
- ▶ Diese spielen zu den Mitspielern ins mittlere Feld weiter, die versuchen, schnellstmöglich zu jedem Spieler in den eigenen Reihen zu passen.
- ▶ Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im mittleren Feld müssen sich mit höchstens 3 Kontakten zuspielen.
- ▶ Die Spieler im mittleren Feld müssen sich mit rechts/links zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Spiel kommen alle Spieler in jeder Aktion in Ballbesitz.
- ▶ Nach 4 bis 5 Aktionen können die Spieler die Aufgaben tauschen.
- ▶ Da das Spiel nicht sehr laufintensiv ist, können die Spieler zum Abschluss des Aufwärmens noch einige Antritte absolvieren.