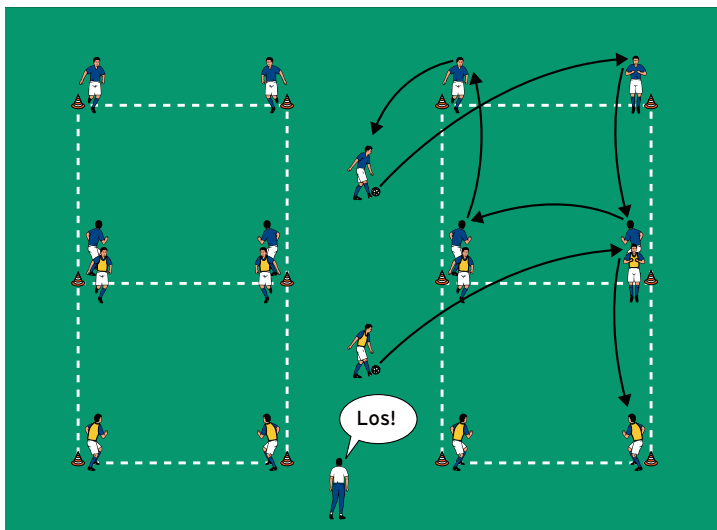


## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## LUFTIGE BALLROTATION

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer zwischen den Feldern per Flugball zu einem Mitspieler in einem der kleinen Felder.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele mit dem Kopf und köpfen sich dann in den eigenen Reihen zu, so dass jeder Spieler mindestens einmal am Ball war.
- ▶ Gelingt dies, so passen die Spieler zu ihrem Mitspieler in der Feldmitte zurück, der einen Flugball ins jeweils andere Feld spielt usw.
- ▶ Jeder Felderwechsel ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### VARIATIONEN▶

- ▶ Die Zuspieler passen per Volleyschuss aus der Hand hoch in die Felder.
- ▶ Gelingt es den Spielern, dass der Ball in einer Aktion nicht den Boden berührt, so zählt der anschließende Felderwechsel doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.