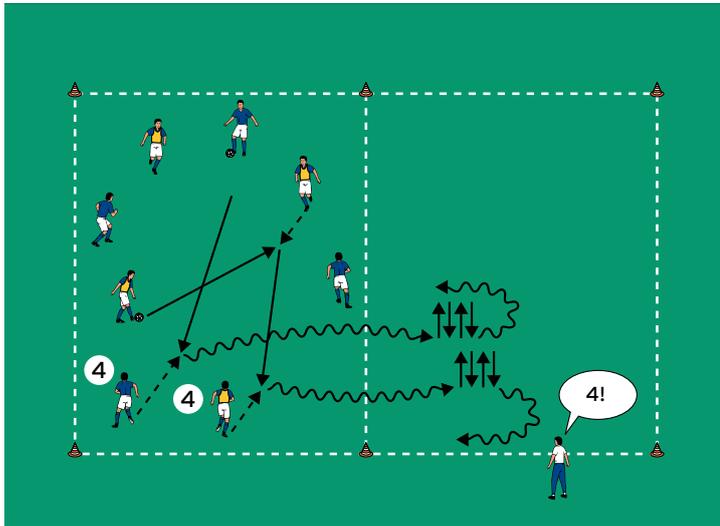


THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und in einem Feld postieren
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Mannschaft erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer passen schnellstmöglich zu den aufgerufenen Spielern, die ins jeweils andere Feld dribbeln und hier jeweils 2-mal mit beiden Füßen und beiden Oberschenkeln jonglieren.
- ▶ Anschließend dribbeln sie ins Ausgangsfeld zurück.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst absolviert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich auch mit dem Kopf jonglieren.
- ▶ 10-mal mit beliebigen Körperteilen jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen die Aktionen der gegnerischen Mannschaft nicht bewusst behindern.
- ▶ Die Jonglieraufgabe sollte möglichst schnell zu absolvieren sein.
- ▶ Fällt der Ball beim Jonglieren zu Boden, so müssen die Spieler jeweils von vorne beginnen.