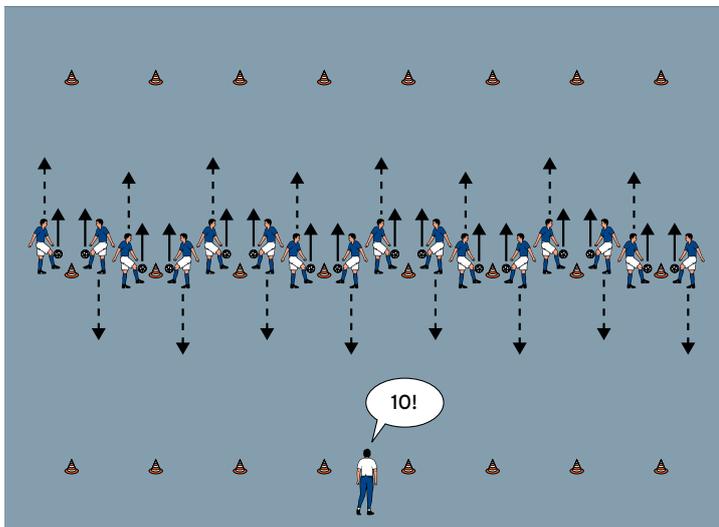


## THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



### AUFWÄRMEN 2:

## JONGLIER-LIGA II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler nun den Ball in der vorgegebenen Zahl jonglieren und anschließend ohne Ball um das Wendehütchen sprinten.
- ▶ Anschließend müssen die Spieler nochmals die gleiche Anzahl jonglieren.
- ▶ Wie gehabt steigt der Sieger auf und der Verlierer ab.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen das Wendehütchen umdribbeln.
- ▶ Die Spieler müssen nur zu Beginn der Aktion den Ball jonglieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Grundablauf bleibt bestehen.
- ▶ Die Aktion wird jedoch durch einen Sprint erweitert.
- ▶ Durch den Wettkampfcharakter wird das höchstmögliche Tempo sichergestellt.