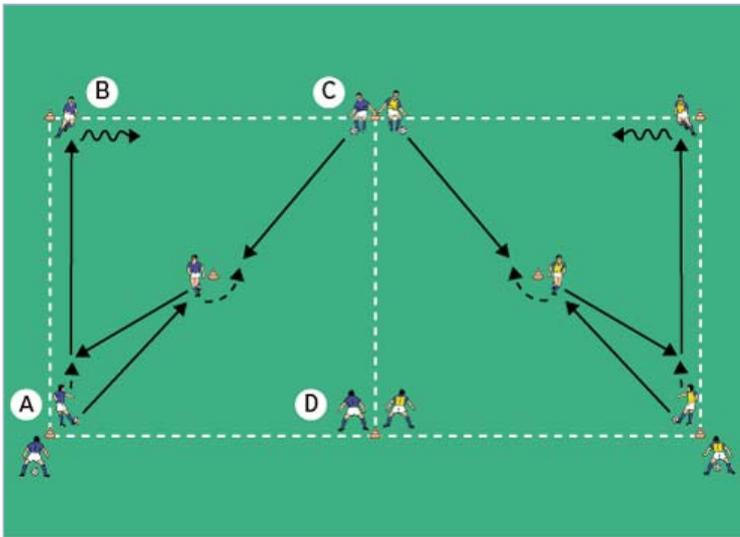




## D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Flotte Mitte

von Frank Engel (09.10.2012)



### Organisation

- 2 Hütchenquadrate errichten
- In jedem Feld 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- Jede Gruppe hat 2 Bälle und stellt 1 Anspieler

### Ablauf

- A passt zum Anspieler, der das Zuspiel möglichst direkt prallen lässt.
- Anschließend passt A zu B, der in Richtung C an- und mitnimmt und sich dort wieder anstellt.
- C passt auf den Anspieler, der erneut prallen lässt.
- Dann spielt C zu D weiter usw.

### Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig üben.
- B bzw. D passen jeweils mit dem zweiten Kontakt zu C bzw. A.

### Tipps und Korrekturen

- Der Anspieler gibt durch sein Freilaufen das Tempo der Übung vor.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute tauschen.
- Nach einer Weile die Spielrichtung wechseln.

Sie wurden neu in ein Vorstandsamt gewählt und wissen noch nicht so recht, worauf Sie sich damit eingelassen haben. In unserem Themenschwerpunkt im Oktober 2012 haben wir für Sie die wichtigsten Schritte und Aufgaben zusammengefasst. So haben Sie eine Orientierung, welche spannenden Aufgaben in Ihrem Amt auf Sie warten. Sie finden umfassende Tätigkeitsprofile vom Vereinsvorsitzenden bis zum Schatzmeister und hierzu jeweils zusätzlich zahlreiche praxisnahe Tipps. Schicken Sie uns auch bitte Anregungen und Fragen zum Thema 'Neu im Amt' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).