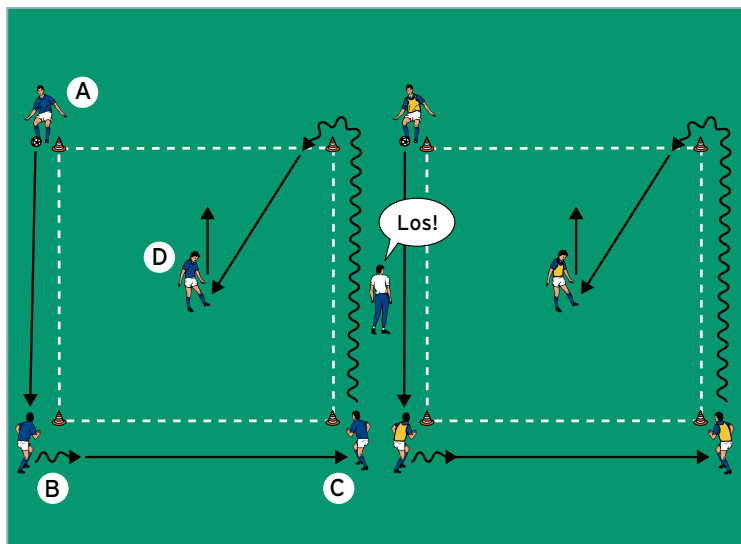


AUFWÄRMEN 2: Jonglier-Abschluss

von Ralf Peter (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Spieler passen in vorgegebener Reihenfolge bis zu C durch.
- C nimmt in die Bewegung mit und umdribbelt das nachfolgende Hütchen.
- Anschließend passt C zu D.
- D kontrolliert das Zuspiel und jongliert 10-mal, um die Aktion zu beenden.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Nach der Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- D jongliert abwechselnd mit rechts und links.
- Beim Jonglieren darf der Ball 1-mal zu Boden fallen, ohne dass der Spieler die Aktion von vorne starten muss.
- Nur über Kopfhöhe jonglieren.
- Nur unter Kniehöhe jonglieren

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen den Ball in einer offenen Grundposition erwarten, um ihn schnell und flüssig in die Bewegung mitnehmen zu können.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.
- Der Spieler, der die Jonglieraktion beendet hat, setzt sich auf den Boden.
- Die Passstafette möglichst flach und mit maximal 2 Kontakten durchspielen.