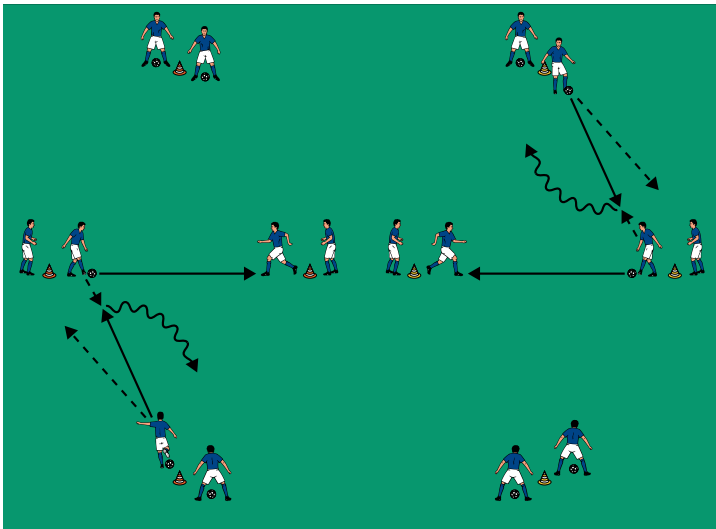


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-RAUTE

von Christian Wück (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 Meter große Rauten nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 2 Spieler postieren
- ▶ Jeweils 5 Spieler haben je 1 Ball (siehe Abbildung)

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den mittleren Hütchen passen sich jeweils zu und bieten sich nach ihren Abspielen nach rechts an.
- ▶ Hier erhalten sie ein Zuspiel vom jeweils ersten Anspieler.
- ▶ Die Passemphänger nehmen zu den Anspielertütchen an und mit, die Anspieler rücken zu den mittleren Hütchen weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass fordern die Spieler an den mittleren Hütchen ein Zuspiel vom ersten Spieler am linken Hütchen.
- ▶ Die Spieler wechseln die Hütchen nach jeder Aktion im oder gegen den Uhrzeigersinn.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An den mittleren Hütchen möglichst mit 2 Kontakten spielen: Mit einem Fuß annehmen und dann mit dem jeweils anderen Fuß passen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten und flach nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Nach dem Zuspiel vom äußeren Hütchen schnell zum mittleren Hütchen laufen.