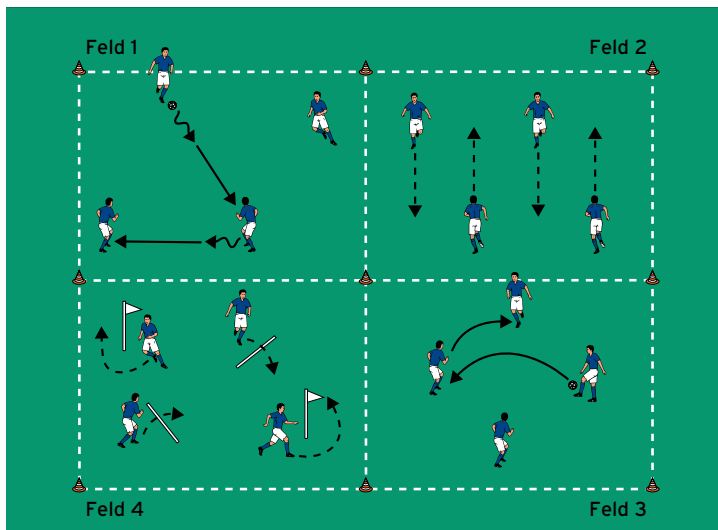


## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## AUFWÄRM-ROTATION

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ In einem Feld mehrere Stangen verteilen
- ▶ 4 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen in den jeweiligen Feldern unterschiedliche Aufgaben absolvieren.
- ▶ Feld 1: Die Spieler passen sich mit 2 Kontakten zu.
- ▶ Feld 2: Die Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld und bauen verschiedene Laufelemente ein.
- ▶ Feld 3: Die Spieler jonglieren und passen sich in der Luft zu.
- ▶ Feld 4: Die Spieler bauen die Stangen in die Bewegung ein.

### VARIATIONEN

- ▶ In den Lauffeldern macht jeweils 1 Spieler die Bewegungen vor, alle anderen machen nach.
- ▶ In den Technikfeldern nur mit rechts/links spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Kommando des Trainers wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn jeweils 1 Feld weiter.
- ▶ Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.