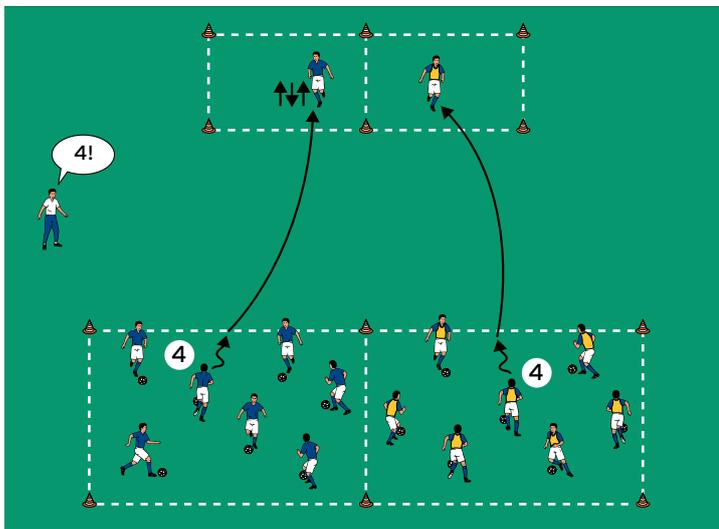


## THEMA: SCHNELL DEN BALL EROBERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### ZIELFELDER II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Je 1 Spieler bestimmen, der sich im kleinen Feld aufstellt
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Auf das Trainerkommando spielen die aufgerufenen Spieler einen Flugball ins Feld.
- ▶ Die Spieler dort kontrollieren die Zuspiele und jonglieren den Ball 10-mal.
- ▶ Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Der Ball darf beim Jonglieren einmal den Boden berühren.
- ▶ Rechts/links im Wechsel jonglieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion wechselt der Passgeber ins kleine Feld, und sein Mitspieler dribbelt zurück ins große Feld.
- ▶ Auf ein möglichst hohes Tempo achten, um auch eine gesteigerte Intensität zum Ende des Aufwärmens zu gewährleisten.
- ▶ Der Team-Wettbewerb sollte diesbezüglich eine gute Motivation sein.