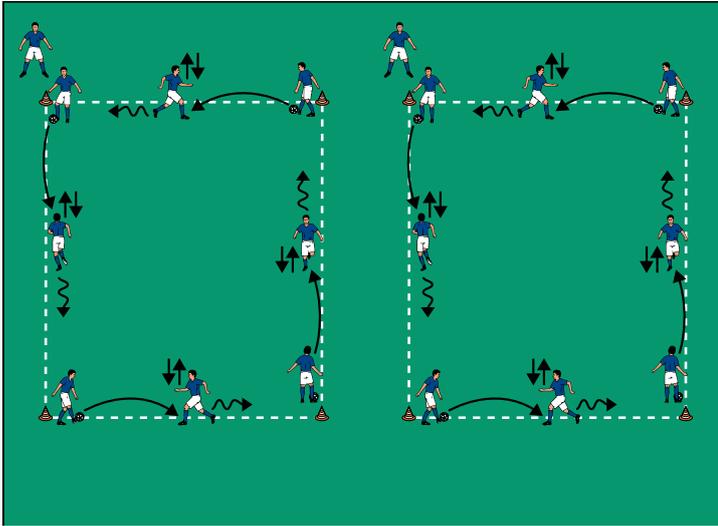


THEMA: IN TORNÄHE KONSEQUENT VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Alle Spieler an den Eckhütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die 4 Startspieler passen jeweils zum nächsten Mitspieler zwischen den Hütchen, der das Zuspiel kontrolliert und den Ball anschließend 10-mal jonglieren muss.
- ▶ Anschließend dribbelt er zum nächsten Eckhütchen, startet die nächste Aktion usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Jonglierkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd mit rechts/links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Gegebenenfalls die Aktionen zu Beginn auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Passempfänger zwischen den Hütchen sollen die Zuspiele so kontrollieren, dass sie möglichst bereits mit dem zweiten Kontakt mit dem Jonglieren beginnen können.