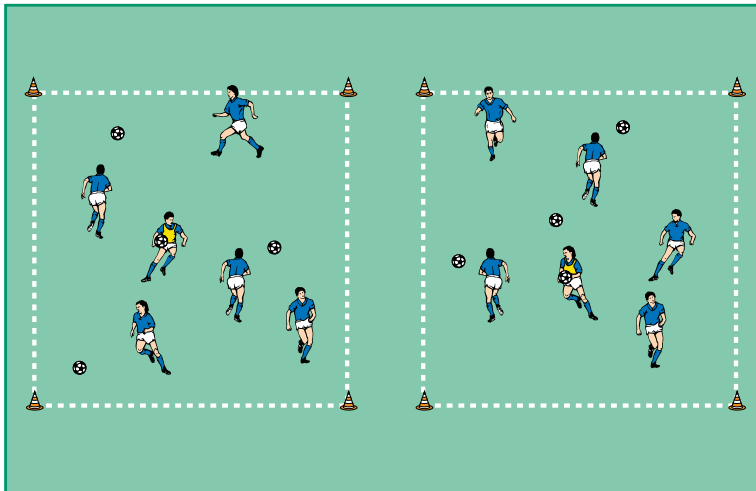


## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 1: Ballticker

von Ulli Stielike (02.09.2003)



#### ORGANISATION

- Zwei 15x15 Meter große Felder errichten
- Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen
- Jeweils 3 Bälle pro Feld frei verteilen
- Pro Feld 1 Fänger bestimmen

#### ABLAUF

- Der Fänger, mit Ball in der Hand, soll einen Spieler abticken.
- Gelingt dies, wird der getickte Spieler neuer Fänger.
- Die Bälle dienen als Freiinseln, dazu müssen die Spieler den Ball mit einer Hand berühren.
- Die Freiinseln dürfen jeweils nicht länger als 5 Sekunden genutzt werden und auch nicht vom selben Spieler zweimal hintereinander.

#### VARIATIONEN

- 1 oder 2 Bälle in den Feldern auslegen.
- Nur 1 Spieler darf jeweils einen der Bälle als Freimal benutzen.
- Bälle mit dem Knie anstatt mit der Hand berühren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen die Freiinseln kurz nutzen. Die vollen 5 Sekunden möglichst nicht „ausreizen“.
- Dem letzten Fänger im anschließenden Durchgang eine kurze Verschnaufpause einräumen.
- Der Trainer sollte sich zwischen die Felder stellen, um beide Abläufe gut beobachten zu können.