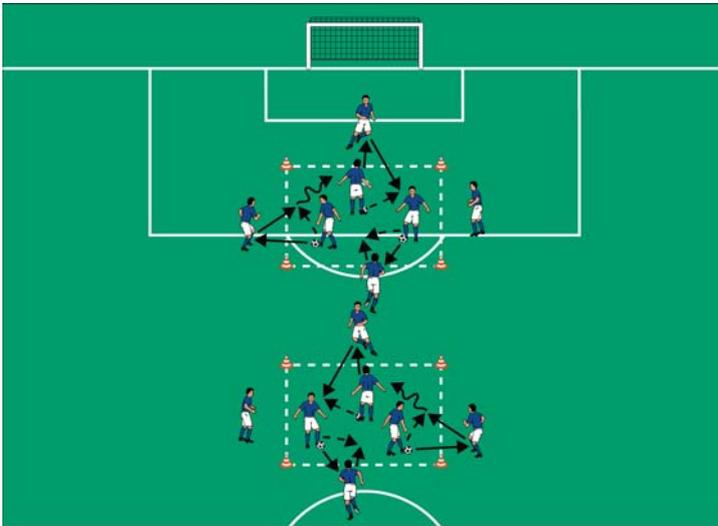


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ANBIETEN IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Auf beiden Seiten 10 Meter hinter dem Feld je 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Spieler im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld bieten sich bei A zum Zuspiel an.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt zur Seite aus dem Feld und passt zu B weiter.
- ▶ Gleichzeitig rückt A ins Feld.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und passt zu C.
- ▶ Die beiden Spieler im Feld bieten sich nun bei C zum Zuspiel an.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt aus dem Feld und passt zu D.
- ▶ Gleichzeitig läuft C ins Feld.
- ▶ D passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber rücken eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Bei D und B starten und den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ 2 Störspieler bestimmen und an 2 Ecken des Feldes postieren. Die Spieler versuchen, die Passempfänger bei der Ballannahme unter Druck zu setzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel fordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Sofort in die Drehung an- und mitnehmen.