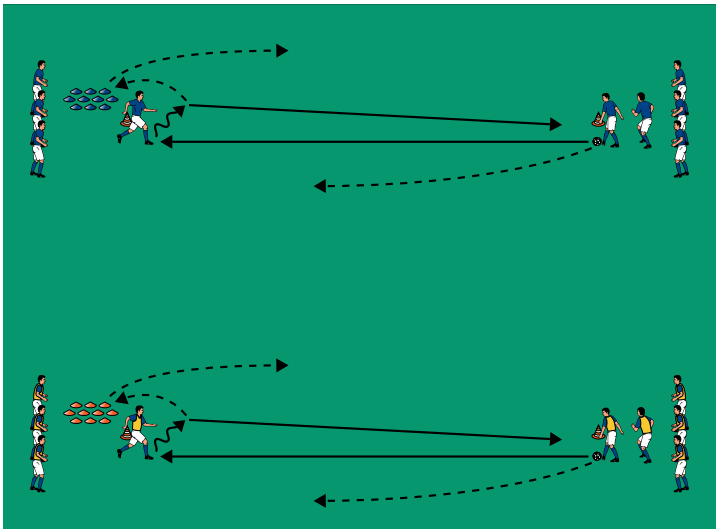


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND HÜTCHENSAMMELN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen aufstellen und dahinter jeweils 10 kleine Hütchen auslegen
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler jeweils einander gegenüber aufstellen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zum gegenüber postierten Mitspieler und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und passen zurück zu den Starthütchen.
- ▶ Nach ihren Abspielen nehmen die Spieler je 1 kleines Hütchen, laufen zu den gegenüberliegenden Starthütchen und legen ihre Hütchen dort ab.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst alle 10 Hütchen am eigenen Starthütchen gesammelt?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Den Ball mit den Händen zuwerfen/-prellen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zuspielen.
- ▶ Die Passempfänger müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Zwischen den Hütchen je 1 Hütchentor markieren, das die Spieler durchspielen müssen.
- ▶ Die Anzahl der Sammelhütchen für jede Mannschaft verringern oder erhöhen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler darf nach seinem Abspiel immer nur ein Hütchen zum Starthütchen bringen.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten präzise zusammenspielen. Ist ein Direktspiel zu riskant, sind zunächst auch mehrere Kontakte erlaubt. Dies kostet jedoch wertvolle Zeit!.