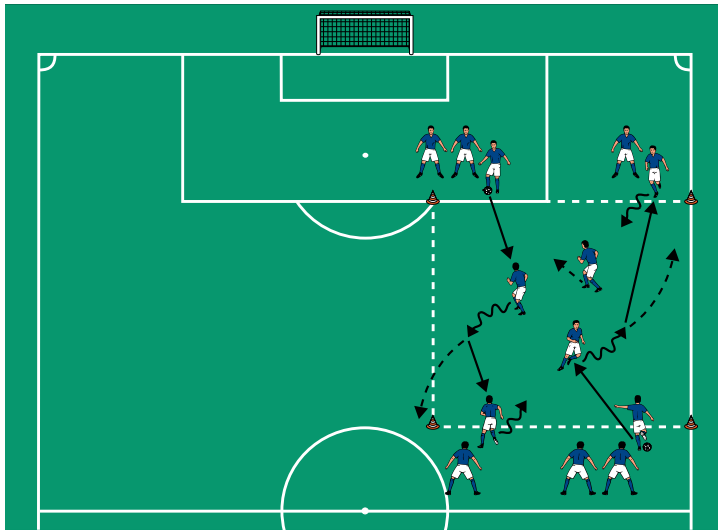


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND MITNEHMEN IN VERSCHIEDENE RICHTUNGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Spieler in der Mitte des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf 4 Positionen an den Seitenlinien verteilen
- ▶ 2 Außenspieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen jeweils zu einem der Spieler im Zentrum.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit.
- ▶ Anschließend passen sie zu einem anderen Außenspieler, der ins Feld dribbelt usw.
- ▶ Die Passgeber tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler an allen vier Seiten des Feldes postieren.
- ▶ Die Zuspiele zunächst prallen lassen und dann erneut zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zentralen Spieler müssen immer einen der beiden Außenspieler auf der jeweils anderen Seite suchen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger jeweils mit dem ersten Kontakt eng am Fuß in die Drehung an- und mitnehmen.
- ▶ Auf einen Blickkontakt vor dem Abspiel achten.