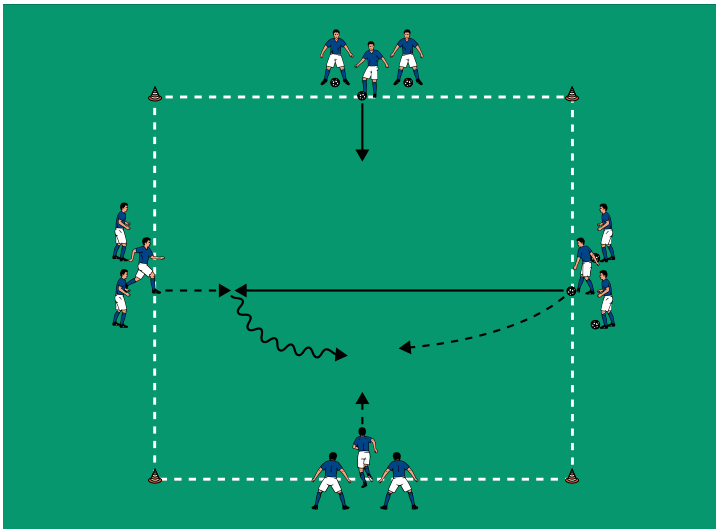


## E-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## ZWEIKÄMPFE IM MINI-FELD

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler auf 2 nebeneinanderliegenden Seitenlinien haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer passen gleichzeitig zum gegenüberstehenden Mitspieler und laufen als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und versuchen, den Ball gegen den Verteidiger zu sichern.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, über eine der Seitenlinien aus dem Feld zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

### VARIATIONEN

- ▶ Nur jeweils ein Spielerpaar starten lassen, so dass sich im Feld ein 1 gegen 1 ergibt.
- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln als Angreifer ins Feld.
- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer werfen bzw. spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zum gegenüberstehenden Mitspieler und werden Verteidiger.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten erst ins Feld, wenn die beiden vorangegangenen Zweikämpfe beendet sind.
- ▶ Auf Grund der hohen Belastung die Zweikämpfe nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Im Feld immer nur gegen den Empfänger des eigenen Passes spielen. Sich hierfür stets im Feld orientieren und Zusammenstöße vermeiden. Falls nötig als Trainer das Feld vergrößern.