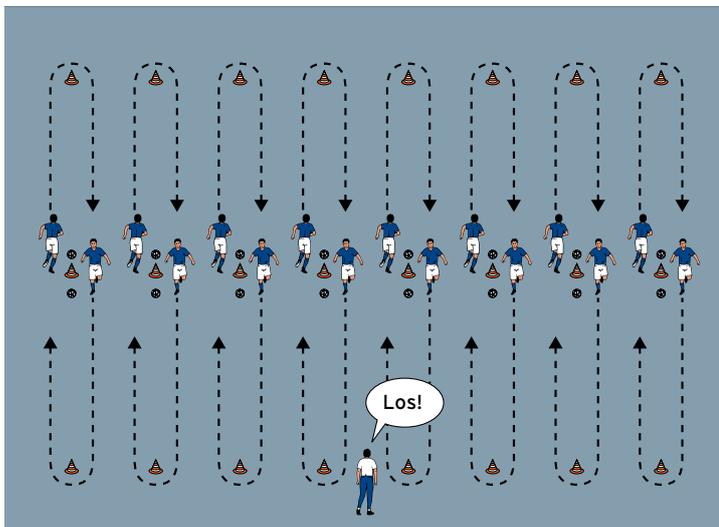


## THEMA: TECHNIKTRAINING ALS VORBEREITUNG FÜR DIE HALLENSAISON



### AUFWÄRMEN 1:

## JONGLIER-LIGA I

### ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchenparcours errichten.
- ▶ Jedem Parcours eine Nummer zuweisen.
- ▶ Spielerpaare bilden.

### ABLAUF

- ▶ Jedes Spielerpaar besetzt einen Parcours.
- ▶ Auf das erste Kommando des Trainers traben die Spieler im lockeren Tempo um das Wendehütchen und kehren zur Ausgangsposition zurück.
- ▶ Auf das zweite Kommando müssen die Spieler den Ball 10 x jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst erfüllt, gewinnt und rückt eine Position auf.
- ▶ Der Verlierer rückt eine Position runter.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Ballkontakte variieren.
- ▶ Die Spieler müssen abwechselnd rechts und links jonglieren.
- ▶ Die Spieler müssen koordinative Aufgaben auf dem Weg zum Wendehütchen absolvieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Parcours steht für eine Liga.
- ▶ Zu Beginn können die Ligen gelöst werden.
- ▶ Das zweite Kommando erfolgt erst, wenn alle Spieler wieder die Grundposition eingenommen haben.