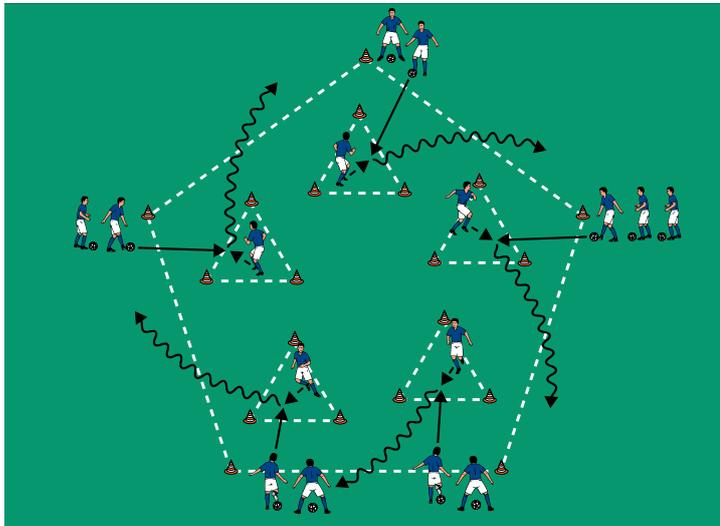


## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### DREIECKE IM FELD

von Paul Schomann (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Sternförmig 5 Starthütchen errichten
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 Hütchendreieck (Seitenlänge: 1,5 Meter) markieren
- ▶ In jedem Hütchendreieck 1 Spieler ohne Ball positionieren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Hütchendreiecken fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Sie kontrollieren das Zuspiel und dribbeln anschließend aus dem Hütchendreieck heraus zum im Uhrzeigersinn nächsten Starthütchen.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel ins Hütchendreieck nach und fordert ein Zuspiel vom jeweils nächsten Anspieler usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links an- und mitnehmen.
- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Starthütchen dribbeln.
- ▶ Die Passempfänger dürfen frei wählen, zu welchem Starthütchen sie an- und mitnehmen wollen. Dabei jedoch darauf achten, dass möglichst alle Starthütchen jederzeit besetzt sind.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf und Entgegenlaufen fordern und vor dem Hütchendreieck an- und mitnehmen.
- ▶ Möglichst direkt in die Bewegung mitnehmen. Daher schon vor der Ballannahme im Raum orientieren und das Zuspiel in offener Stellung zum jeweils nächsten Starthütchen an- und mitnehmen.