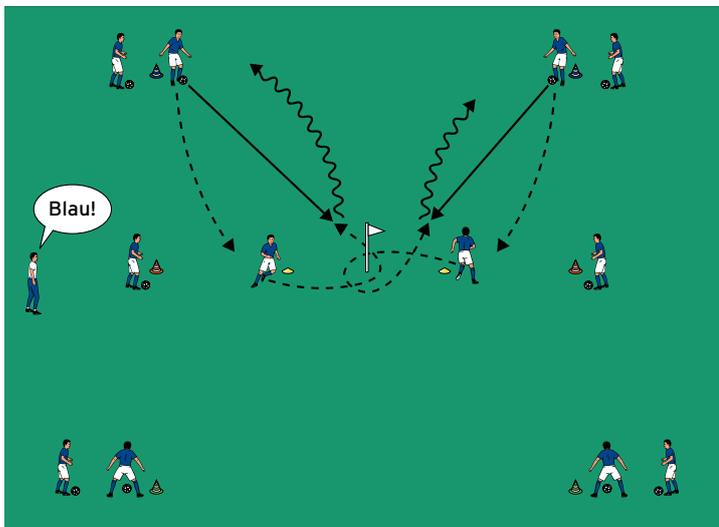


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLLE MIT ORIENTIERUNG

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Jeweils 3 verschiedenfarbige Starthütchen 30 Meter gegenüber markieren
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen 1 Stange aufstellen
- ▶ 2 Meter vor und hinter der Stange je 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ 2 Spieler an den inneren Hütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am vorgegebenen Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber folgen ihren Abspielen zu den inneren Hütchen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Zum gleichfarbigen Starthütchen auf der jeweils anderen Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Die Startspieler werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Umlaufen der Stange sofort zum aufgerufenen Starthütchen orientieren und das Zuspiel fordern.
- ▶ Nach dem Zuspiel sofort zu den Hütchen an der Stange weiterlaufen, um sofort den nächsten Durchgang starten zu können.