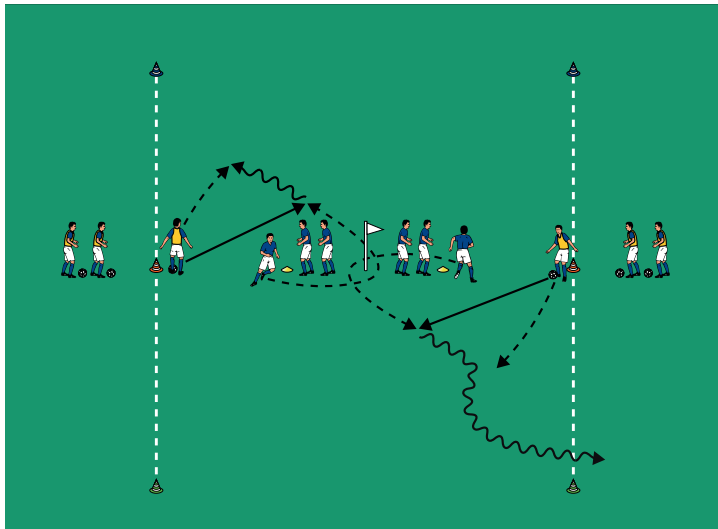


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLLE UND 1 GEGEN 1

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jetzt die äußeren Hütchen mit einer Ziellinie verbinden
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Angreifer postieren sich an den inneren Hütchen
- ▶ Die Verteidiger stellen sich mit Bällen an den mittleren Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ Die ersten Angreifer fordern ein Zuspiel von den ersten Ballbesitzern.
- ▶ Sie nehmen kurz an und mit und versuchen, im 1 gegen 1 gegen den Passgeber über die Ziellinie zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Nach 3 kompletten Durchgängen das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Ziellinie dribbeln.
- ▶ Die Verteidiger werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz der Starthütchen zueinander gegebenenfalls vergrößern, die Linien verlängern und so das Überdribbeln der Linien erleichtern.
- ▶ Den Zuspielen entgegenstarten und gezielt in die Bewegung zu einer Seite der Linie mitnehmen.