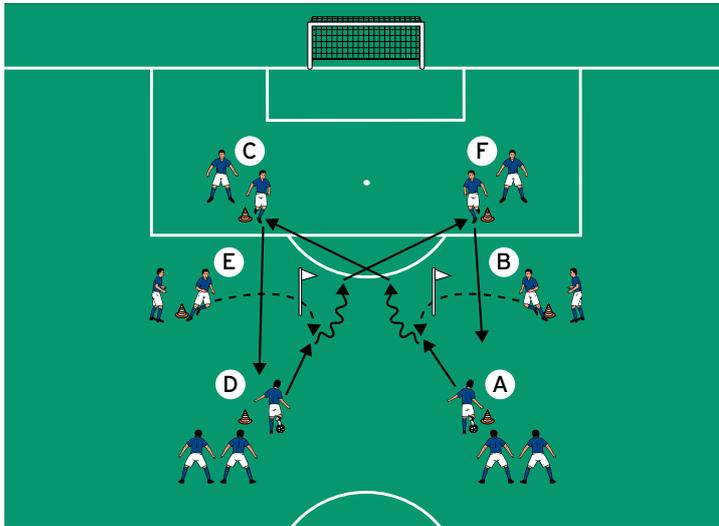


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN UND AUFDREHEN

von Marcus Sorg (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ 1 zentrales Stangentor aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenstartenden B, der frontal zum Stangentor aufdreht und zu C passt.
- ▶ C spielt zu D weiter.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der jeweils anderen Seite: D passt zum entgegenkommenden E, der frontal zum Stangentor aufdreht usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ B und E führen nach der Drehung eine Finte aus, ehe sie zu C bzw. F weiterpassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und E müssen die Zuspiele deutlich vor dem Stangentor annehmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler in Ballerwartungshaltung agieren.