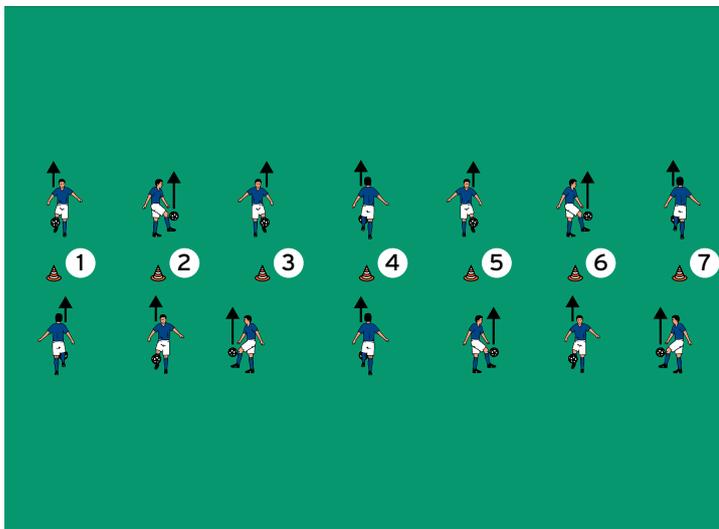


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-LIGEN

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 7 Hütchen aufstellen und hierdurch 7 Ligen markieren
- ▶ Die Spieler paarweise an den Hütchen verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler treten paarweise zum Jonglierduell gegeneinander an.
- ▶ Der Spieler, der in 20 Sekunden mehr Kontakte hat, steigt eine Liga auf, während der unterlegene Spieler eine Liga absteigt.
- ▶ Der Spieler, der das letzte Duell in der Ersten Liga gewinnt, ist der Sieger.

VARIATIONEN

- ▶ Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer zu Beginn die Duelle in den Ligen vorgeben.
- ▶ Die Spieler so auf die Ligen verteilen, dass die leistungsstärkeren Spieler zunächst in den unteren Ligen antreten müssen.