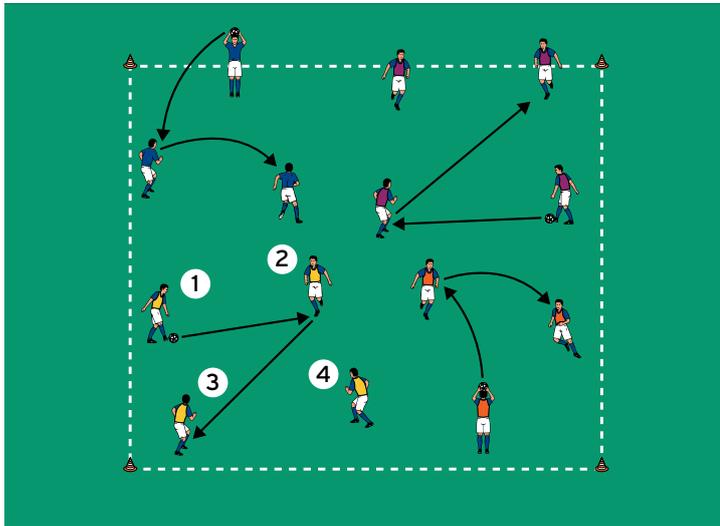


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

GRUPPEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Gruppen einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Feld und spielen sich jeweils in der Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen halten die Bälle in den Händen und werfen sich zu, die Spieler der beiden anderen Gruppen passen in den eigenen Reihen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen/werfen die Spieler zu einem Spieler einer anderen Gruppe (Blau zu Violett, Violett zu Orange, Orange zu Gelb und Gelb zu Blau).

VARIATIONEN

- ▶ Alle Gruppen werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Alle Gruppen passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig werfen/passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass ein zugepasster Ball weitergepasst und ein zugeworfener Ball weitergeworfen wird.
- ▶ Das Trainerkommando für das Zuspiel zur anderen Gruppe zunächst per Zuruf und später per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber und die Passempfänger vor dem Abspiel jeweils untereinander Blickkontakt aufbauen.