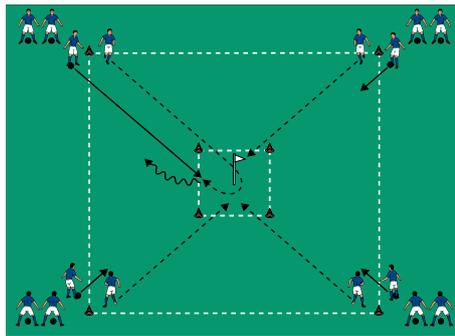


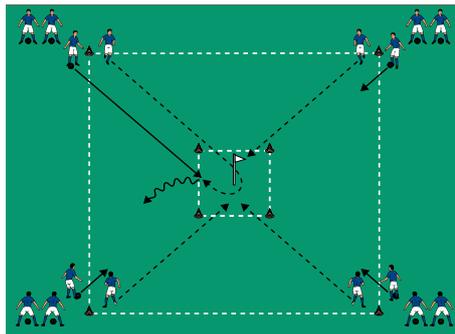
E-JUNIoren



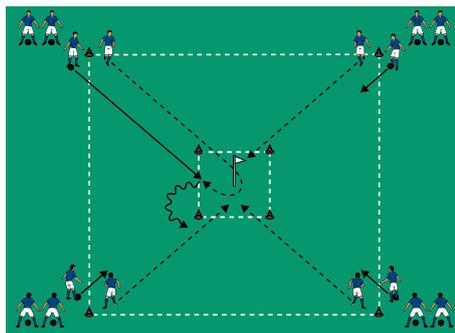
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig ein 5 x 5 Meter großes Quadrat mit einer Slalomstange errichten
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen des Feldes verteilen
- ▶ Alle Spieler außer dem jeweils ersten haben je 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Slalomstange und fordern ein flaches Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- ▶ Dieses nehmen sie innerhalb des kleinen Quadrats an und nach vorne zum eigenen Eckhütchen mit.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler die Zuspiele zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler zum jeweils gegenüberliegenden Eckhütchen an und mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Umlaufen der Slalomstange stets orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern zu vermeiden.
- ▶ Das Zuspiel als Passempfänger durch Zuruf nach dem Umlaufen der Slalomstange aktiv fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball immer innerhalb des Quadrats annehmen.
- ▶ Nach einer Weile den Ball auch hoch zuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen lassen.