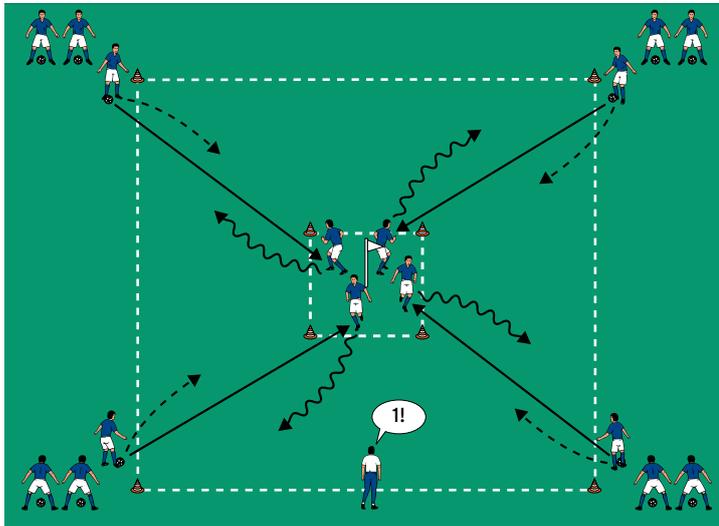


## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## ZENTRALE STANGE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bewegen sich frei im kleinen Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando fordern die Spieler ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler an ihrem Hütchen, nehmen im kleinen Feld an und dann nach vorne zum eigenen Eckchen mit:
  - Trainerkommando "1": Die Passgeber spielen flach zu;
  - Trainerkommando "2": Den Ball hoch zuwerfen;
  - Trainerkommando "3": Jeweils per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.

### VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenurzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Zum jeweils gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.
- ▶ Die Spieler dribbeln im kleinen Quadrat. Auf ein Trainerkommando passen sie zum jeweils ersten Spieler am eigenen Eckhütchen, der ins kleine Feld an- und mitnimmt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Laufen im Quadrat stets orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern zu vermeiden.
- ▶ Als Passempfänger jedes Zuspiel per Zuruf deutlich fordern.
- ▶ Als Trainer die Kommandos schnell nacheinander geben, um lange Wartezeiten zu vermeiden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball immer innerhalb des Quadrats und möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Bei den Aufgaben mit hohen Zuspielen können die Anspieler mit dem Ball bis kurz vor das Quadrat vorlaufen.