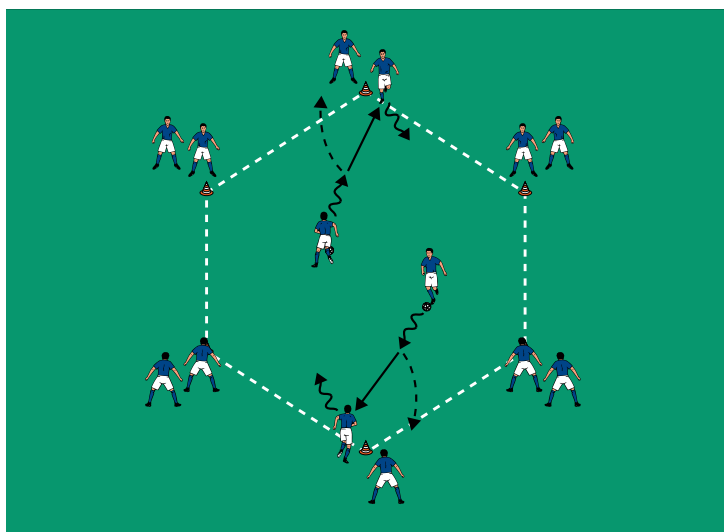


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

SECHSECK-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Sechseck mit 5 Meter langen Seiten errichten
- ▶ An jedem Hütchen 2 Spieler ohne Ball sowie innerhalb des Feldes 2 Spieler mit Ball postieren

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld, passen zu einem Spieler an einem Eckhütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger dribbeln ins Feld, werden Passgeber usw.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und den Spielern an den Eckhütchen zuwerfen/-prellen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zuspielen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anzahl der Ballbesitzer im Feld je nach Leistungsstärke der Spieler erhöhen.
- ▶ Die Spieler im Sechseck sollen mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln und schnell abspielen.
- ▶ Als erster Spieler an den Eckhütchen aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- ▶ Vor den Zuspielen auf einen Blickkontakt zwischen Passgeber und -empfänger achten.