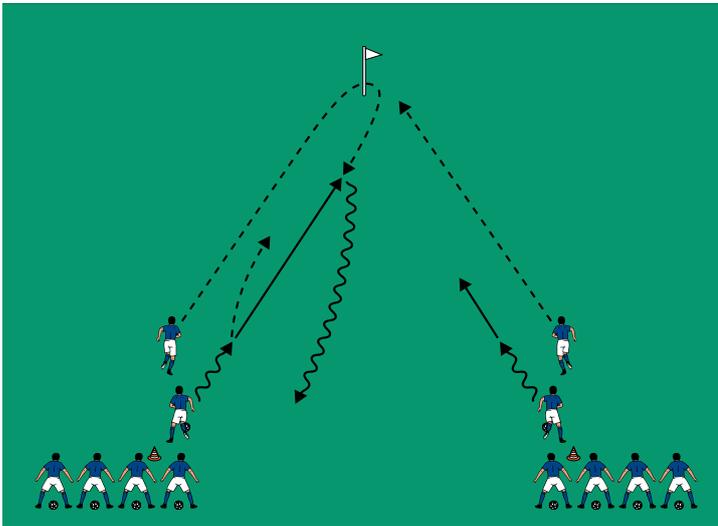


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 15 Metern nebeneinander markieren
- ▶ 20 Meter mittig vor den Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, der erste Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern das Zuspiel des nächsten Spielers.
- ▶ Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem Pass direkt um die Stange nach.

VARIATIONEN

- ▶ Den Pass vor der Stange an- und mitnehmen.
- ▶ Die Stange einmal komplett umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Stange orientieren, ausweichen und in freie Räume laufen.
- ▶ Den Pass sicher mit der Fußinnenseite zum Starthütchen an- und mitnehmen.