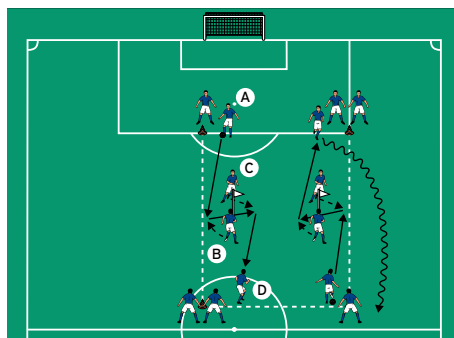
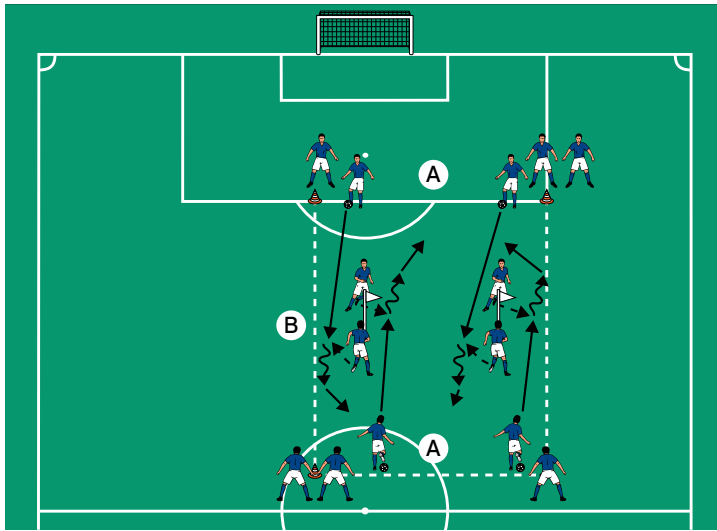


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELTER SEITENWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Feldteilung aufheben
- ▶ In der Feldmitte 2 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler auf den Grundlinien haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt jeweils zum hinteren, sich seitlich absetzenden B.
- ▶ B dreht auf und passt diagonal zu A.
- ▶ A und B tauschen die Positionen.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler frei entscheiden, wer sich wohin absetzt.

VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: Die zentralen Spieler müssen sich nach Vorgabe nach rechts/links absetzen.
- ▶ Erleichtern: Nur mit 2 Bällen spielen.
- ▶ B lässt prallen, dreht sich nach außen auf und erhält den zweiten Pass von A in den Lauf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- ▶ Auf das Timing des Freilaufens achten.
- ▶ In den 'offensiven' Fuß passen.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Kommandos geben: "Dreh!" oder ""Klatsch!"
- ▶ Der Passempfänger bestimmt durch sein Anbieten und Freilaufen den Passweg des Zuspiels.