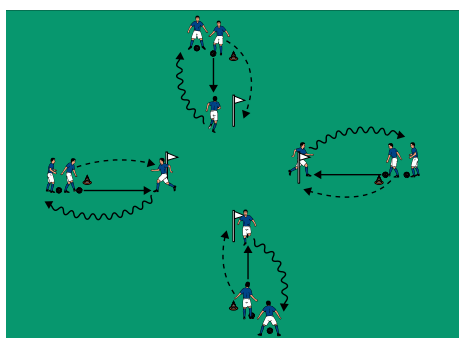


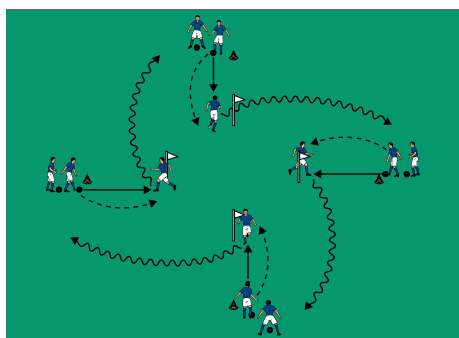
E-JUNIOREN



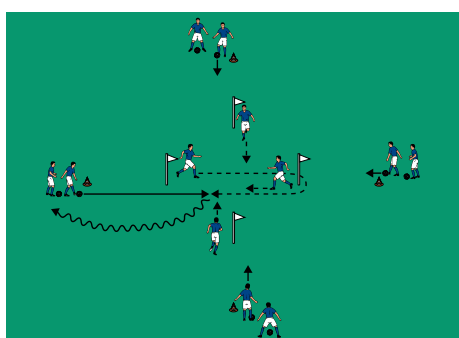
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLLE I

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen rautenförmig in einem Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Hütchen 1 Stange aufstellen
- ▶ An jeder Stange 1 Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Hütchen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Hütchen passen jeweils zu den Spielern an den vor ihnen gelegenen Stangen und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zu den äußeren Hütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger nach rechts/links zum jeweils nächsten Hütchen an und mit.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen die Passempfänger zunächst die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen und fordern dann das Zuspiel vom eigenen Passhütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten. Nach einigen Durchgängen sollen sich die Spieler selbstständig gegenseitig abstimmen und so gleichzeitig starten.
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten.
- ▶ Nach einer Weile gegebenenfalls von den Hütchen hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss hoch zuspielen.
- ▶ Bei Übung 3 kreuzen sich die Laufwege. Daher zügig im Raum orientieren, anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.