

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLLE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Hütchen, umdribbeln die vor ihnen gelegene Stange, passen zum jeweils nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die Passempfänger nehmen sofort wieder zur Stange an und mit usw.
- ▶ Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler zunächst die rechte oder linke Stange vor ihrem Starthütchen und passen anschließend zum jeweils nächsten Mitspieler.

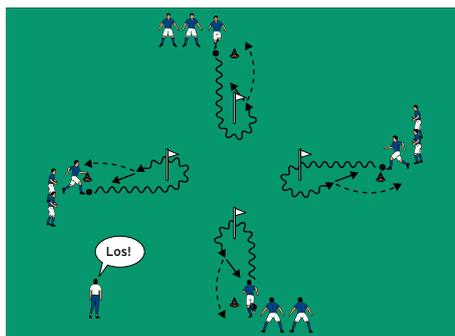
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen.

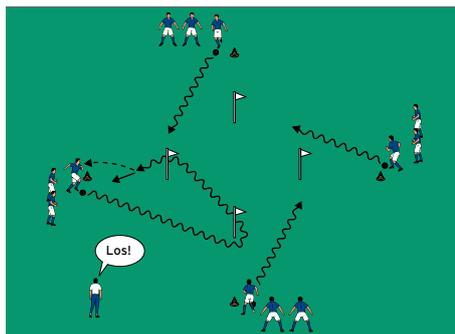
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen und dann gezielt zuspelen.
- ▶ An jedem Hütchen ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um bei verspielten Bällen sofort weitermachen zu können.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Dribbelwege. Deshalb den Blick vom Ball lösen, sich im Raum orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Als Trainer so postieren, dass alle Gruppen gleichermaßen beobachtet werden können.
- ▶ Nach jedem Wettbewerb einen Sieger küren.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

