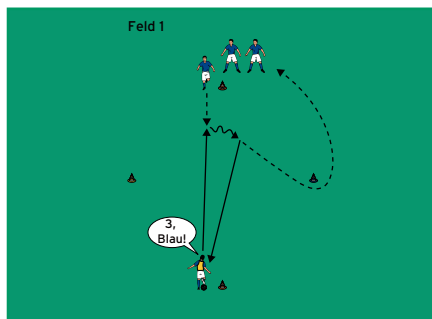


# AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgaben

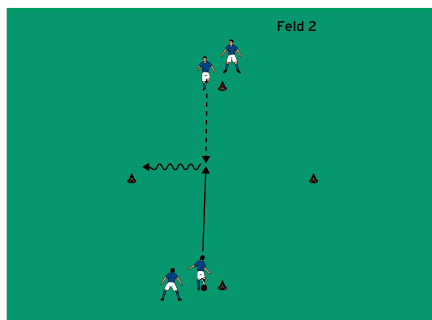
von Ralf Peter (12.07.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: 2 Starthütchen sowie 2 verschiedenfarbige Wendehütchen
- Feld 2: 1 Hütchenraute errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- Ein Anspieler mit Ball ruft laut eine Zahl und eine Hütchenfarbe auf und passt anschließend zum gegenüberstehenden Spieler.
- Dieser muss mit der vorgegebenen Kontaktzahl zurückpassen und danach das entsprechende Hütchen umlaufen.
- Auf dem Rückweg zur Startposition führt er je nach aufgerufenem Hütchen koordinative Zusatzaufgaben durch (z.B. weiß = Skippings, rot = Hopselauf).
- Den Anspieler nach 2 Durchgängen wechseln.

### Feld 2

- Die Spieler stellen sich gegenüber auf. Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball.
- Der Anspieler passt flach zu seinem Gegenüber und startet zu einem seitlichen Hütchen.
- Der andere Spieler kontrolliert das Zuspiel und versucht, zum jeweils entgegengesetzten seitlichen Hütchen zu jonglieren.
- Gelingt ihm dies, ohne dass der Ball herunterfällt, so erhält er 1 Punkt.
- Anschließend passt er zum Starthütchen und stellt sich selbst dort an, während der Startspieler zum gegenüberliegenden Hütchen läuft.

## Tipps und Korrekturen

- Auch kleine Trainingsgruppen können im Aufwärmteil aufgeteilt werden. Alternativ können beide Übungsformen auch nacheinander durchgeführt werden.
- Die koordinativen Zusatzaufgaben in Feld 1 variieren.
- Den Ball ständig in Bewegung halten.
- Die maximale Kontaktvorgabe in Feld 1 sollte 4 Kontakte nicht überschreiten.