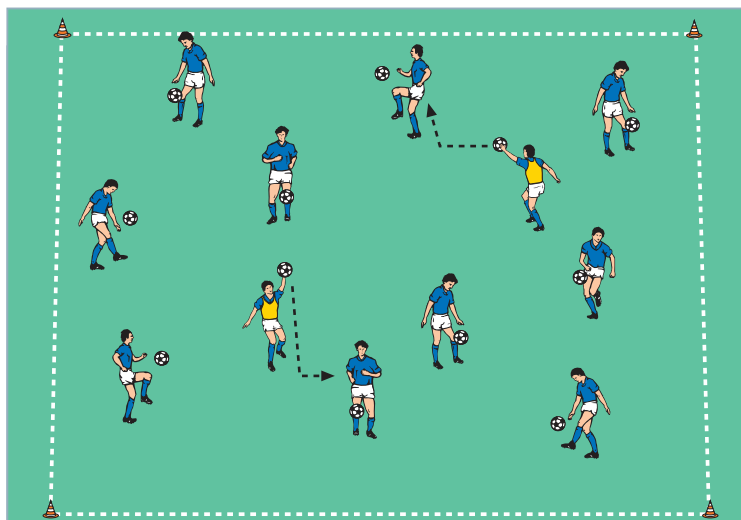


# AUFWÄRMEN 2: Aufsetzer-Abwurf

von Paul Schomann (17.02.2014)



## Organisation

- Mit Hütchen einen Übungsraum markieren
- Alle Spieler mit Ball
- 2 Fänger bestimmen und mit Leibchen kennzeichnen

## Ablauf

- Die Fänger haben die Aufgabe, in 30 (45) Sekunden möglichst viele Spieler mit dem Ball abzuwerfen.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt.
- Der Abwurf muss jeweils als Aufsetzer erfolgen. Der Treffer zählt also nur, wenn der Ball vorher den Boden berührt hat. Kein Spieler darf zweimal hintereinander abgeschlagen werden.
- Die anderen Spieler haben den Ball jeweils in der Hand und spielen ihn beim Laufen ständig mit dem Fuß vor.
- Welches Fänger-Team erreicht die meisten Punkte?

## Variationen

- Die Läufer müssen den Ball jeweils mit dem Oberschenkel oder dem Kopf vorspielen.
- Die Fänger geben die Fangaufgabe nach jedem Abwurf weiter.
- Alle Spieler tragen einen Ball. Die Fänger müssen die Läufer jeweils mit Ball in der Vorhalte berühren.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen die Seitenlinien nicht überschreiten, ansonsten gelten sie als gefangen.
- Trotz der Ballarbeit müssen die Spieler den Kopf heben, um den Fängern auszuweichen.
- Direkten Treffern ohne Bodenkontakt konsequent die Wertung verweigern!