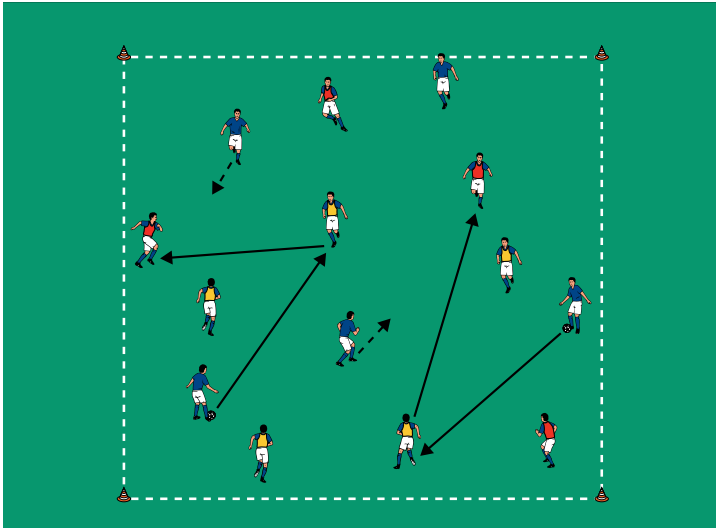


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten.
- ▶ 3 Gruppen bilden und mit verschiedenfarbigen Leibchen unterscheiden.
- ▶ 2 Bälle im Feld auslegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im Feld zu.
- ▶ Dabei müssen die Passgeber jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe spielen.
- ▶ Sollte ein Spieler aus dem Feld oder zu einem falschen Spieler passen, so muss er um zwei Eckhütchen laufen, bevor er wieder ins Feld zurückkehren kann.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Die Spieler passen sich per Zuwurf oder Volleyschuss zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler bereiten sich körperlich und mental auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit vor: Sie müssen sich schnell im Raum orientieren, um anspielbereit zu sein und dabei gleichzeitig mögliche Abspieloptionen erkennen.
- ▶ Alle Spieler sollten dauerhaft in Bewegung sein und alle Bereiche des Feldes nutzen.