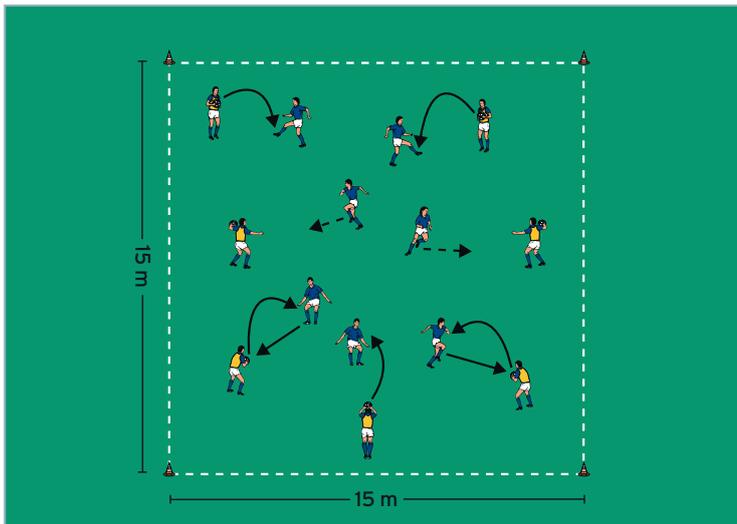


# AUFWÄRMEN 1: Volley-Spiele

von Jörg Daniel (07.04.2015)



## Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler frei im Feld verteilen
- Die Hälfte der Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich frei im Feld.
- Die Spieler ohne Ball bieten sich den Spielern mit Ball zum Zuwurf an und spielen diese volley zum Zuwerfer zurück.
- Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Nur mit der Innenseite/dem Vollspann zurückspielen.
- Nur mit rechts/links zurückspielen.
- Die Zuwürfe mit dem Oberschenkel/der Brust kontrollieren und mit dem zweiten Kontakt volley zurückspielen.
- Per Hüftdrehstoß zurückspielen.
- Flach zupassen und mit dem zweiten Kontakt zurückspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Von unten per Schockwurf mit beiden Händen zuwerfen.
- Alle Spieler sollen im Feld ständig in Bewegung sein und aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren.
- Die Zuwürfe durch Zuruf und deutliches Anbieten aktiv fordern.
- Im Feld orientieren, so dass sich immer nur ein Spieler bei jedem Zuwerfer anbietet. Zusammenstöße vermeiden!