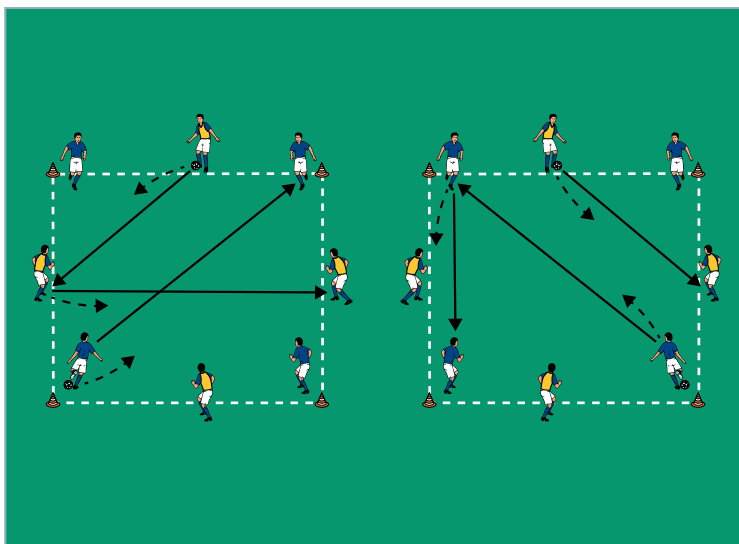


AUFWÄRMEN 1: Ballflipper

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden
- Beide Teams verteilen sich mit je 1 Ball pro Gruppe gleichmäßig an beiden Feldern
- Blau postiert sich jeweils an den Eckhütchen
- Gelb besetzt die Linien der Felder

Ablauf

- Die Teams passen sich in den jeweiligen Feldern in den eigenen Reihen zu.
- Die Spieler laufen jeweils ihren Abspielen nach und wechseln so die Positionen.

Variationen

- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Berühren sich die Bälle der beiden Gruppen im Feld, so müssen alle Spieler aus dem jeweiligen Feld eine Zusatzaufgabe ausführen (z.B. 5 Liegestütze, 5 Kniebeugen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel einfordern.
- Kommunikation beim Passspiel: Der Passgeber ruft den -empfänger laut beim Namen.