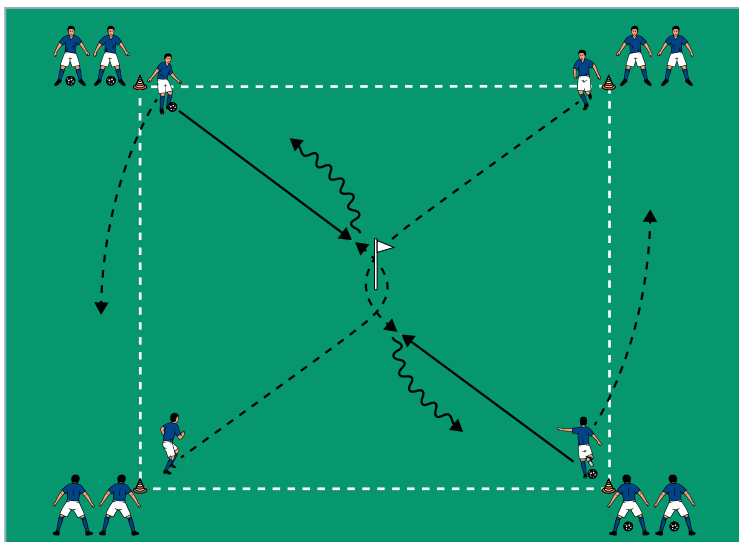


AUFWÄRMEN 1: Feld mit Mittel-Stange

von Klaus Pabst (01.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an die Hütchen verteilen, wobei die Spieler an 2 Hütchen diagonal gegenüber Bälle haben

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball starten, umlaufen die Slalomstange von rechts, fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am linken Hütchen und nehmen zum linken Hütchen an und mit.
- Die Zuspieler laufen zum Hütchen, von dem der Passempfänger gestartet ist.

Variationen

- Die zentrale Stange von links umlaufen und ein Zuspiel vom ersten Spieler am rechten Hütchen fordern.
- Die zentrale Stange von rechts/links umlaufen, ein Zuspiel vom linken/rechten Hütchen fordern und zum Hütchen diagonal gegenüber an- und mitnehmen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen der zentralen Stange von rechts/links den Ball mit der Innenseite des rechten/linken Fußes mitnehmen.
- Als Zuspieler warten, bis der Spieler die Stange umlaufen hat und dann erst bei Blickkontakt passen.
- Zur Ballkontrolle zielgenau in den Fuß des Mitspielers zuspieren.
- Die Spieler ohne Ball starten selbstständig, sobald der Vordermann das Zuspiel an- und mitgenommen hat.