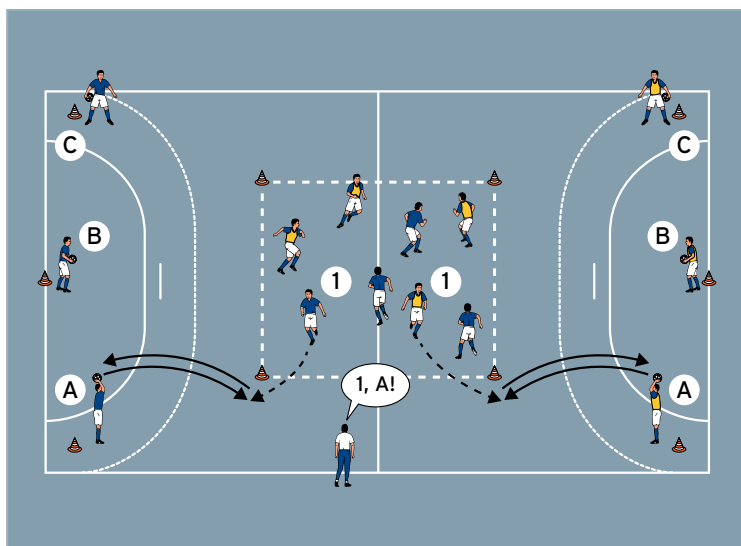


AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Mix

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Einen Bewegungsraum markieren
- Zusätzlich verschiedene Positionshütchen aufstellen (A, B, C) und mit Spielern besetzen
- Allen übrigen Spielern im Bewegungsraum paarweise eine Nummer zuweisen
- Die Spieler an den Positionshütchen haben die Bälle

Ablauf

- Die Spieler laufen frei im Bewegungsraum.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf die Spieler, die den Bewegungsraum verlassen, und die Anspieler, bei denen sich die Spieler aus dem Bewegungsfeld zum Zuspiel anbieten sollen.
- Von den verschiedenen Positionshütchen kommen verschiedene Arten des Zuspiels: Zuwurf in Kopfhöhe von Position A, Anspiel mit der Hand in Brusthöhe von B sowie flacher Pass von C.

Variationen

- Die aufgerufenen Spieler können den Anspieler selbst wählen.
- Nach der Aktion laufen die aufgerufenen Spieler ins Feld zurück. Der Spieler, der zuerst ins Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt.
- Die Anspieler können die Art des Zuspiels frei bestimmen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im Feld sollen sich möglichst 'variantenreich' bewegen und verschiedene Elemente aus dem Lauf-ABC integrieren.
- Nach jeweils 2 bis 3 Minuten neue Anspieler benennen.
- Die Spieler sollen den Ball möglichst direkt zurückspielen (Ausnahme: brusthohe Zuspiele).
- Anspiele können auch per Aufsetzer erfolgen.