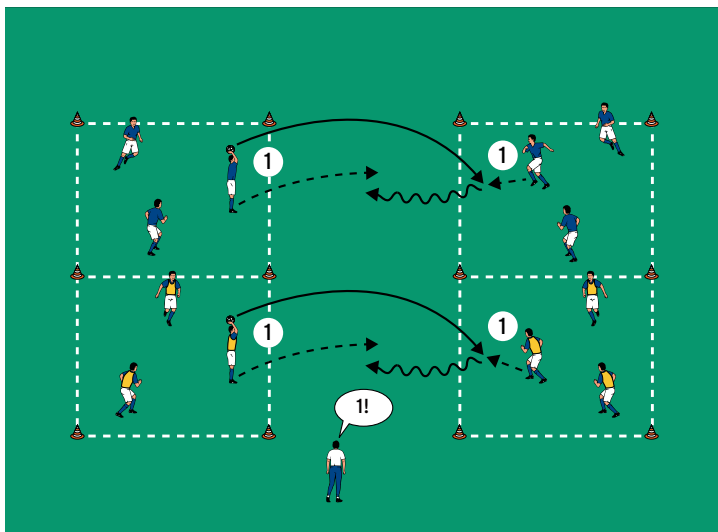


THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

EINWURF-FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ In 2 Feldern je 1 Ball bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler im Feld mit Ball wirft per Einwurf zum jeweiligen Spieler im gegenüberliegenden Feld.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zurück ins jeweils andere Feld.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Zuwürfen ins gegenüberliegende Feld nach und werden Passempfänger.
- ▶ Der Trainer startet nun per Zuruf einer weiteren Zahl die nächste Aktion usw.

VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand ins andere Feld spielen.
- ▶ Per Drop-Kick in das andere Feld passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler, die nicht unmittelbar an der Aktion beteiligt sind, können koordinative Zusatzaufgaben in ihre Laufbewegungen einbauen.