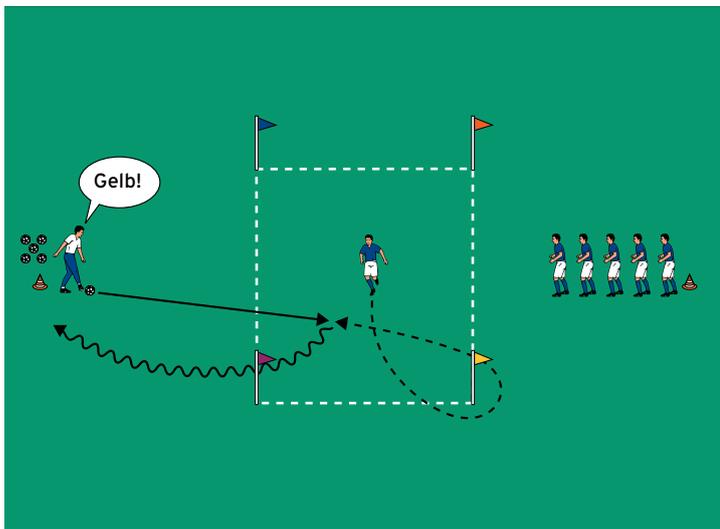


## THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLKONTROLL-FELD

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jede Stange mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- ▶ Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich außerhalb des Feldes auf
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen am Starthütchen

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet den Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und fordert ein Zuspiel vom Trainer.
- ▶ Den Pass nimmt der Empfänger kurz an und mit und dribbelt aus dem Feld.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler läuft ins Technik-Feld usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren. Nach dem Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler ins Feld und wird anschließend selbst Passempfänger usw.
- ▶ Den Pass vorwärts aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den zugespielten Ball seitlich aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Bei guten Spielern 2 oder 3 Farben nacheinander aufrufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer steuert die Übungsform (Anpassung der Passschärfe, Nennung der Stangenfarben usw.).
- ▶ Den Ball bei Umlaufen der Stange stets im Blick behalten.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld nimmt stets in die Bewegung mit.
- ▶ Den Ball erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umläuft.
- ▶ Die Spieler folglich weiter fordern und die Stange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange umlaufen lassen.