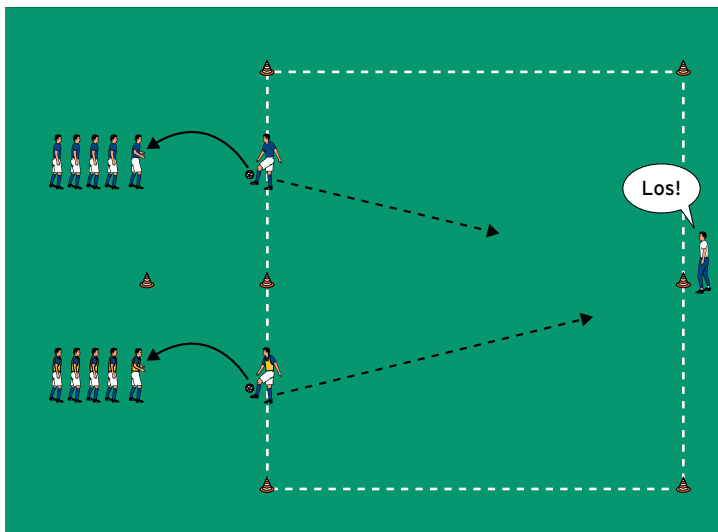


## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



### AUFWÄRMEN 2:

### ZUSPIELE UND WETTRENNEN

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- ▶ 1 Spieler pro Mannschaft mit Ball am vorderen Hütchen postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich 20 Meter entfernt auf

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer per Volleyschuss aus der Hand zum ersten Spieler am Starthütchen und sprinten zum Trainer.
- ▶ Welcher Spieler schlägt zuerst beim Trainer ab?
- ▶ Die Passempfänger fangen die Bälle, laufen zum vorderen Hütchen usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler können den Ball werfen
- ▶ Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspelen.
- ▶ Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspelen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Mehrmals hin- und herspielen. Auf ein Trainerkommando den Ball sofort fallenlassen und zum Trainer sprinten.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die Bildung homogener Spielerpaare achten
- ▶ Sprintdistanz auf das Können der Spieler anpassen. Trainer variiert den Abstand je nach Spielerpaar.
- ▶ Nach jedem Sprint außen herum zum Starthütchen zurücklaufen.
- ▶ Als Trainer nach jedem Sprint den Sieger mit Namen ansagen.
- ▶ Präzision ist wichtiger als Schnelligkeit! Gelingt es dem Partner nicht, den Ball zu fangen, kann der jeweilige Läufer das Wettrennen nicht mehr gewinnen.