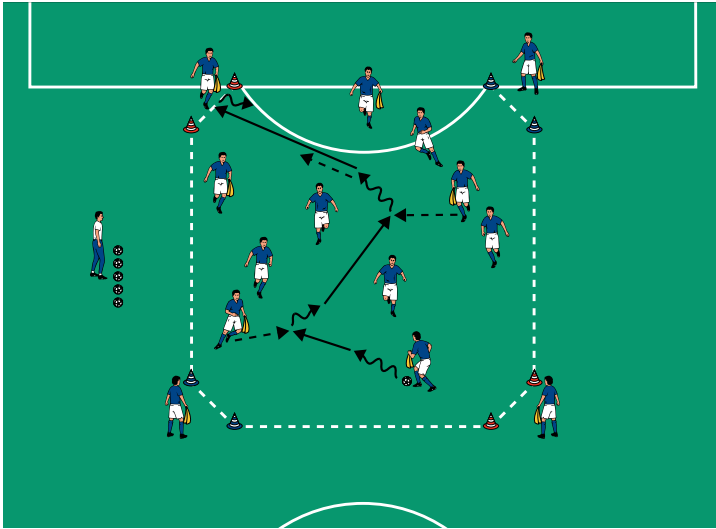


THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

POSITIONS-WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jeweils 1 Spieler an den abgestumpften Ecken mit Leibchen in der Hand postieren.
- ▶ 5 Spieler mit Leibchen und 5 Spieler ohne Leibchen im Feld verteilen.
- ▶ Der Trainer steht mit ausreichend Bällen außerhalb des Feldes.

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf Ballhalten im Feld
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die äußeren Spieler anspielen und eine Überzahl herstellen.
- ▶ Wird ein Außenspieler angespielt, wechseln die Spieler die Positionen.
- ▶ Der Außenspieler muss erkennen von welchem Team das Zuspiel erfolgte und sein Leibchen dementsprechend behalten oder fallen lassen.

VARIATIONEN

- ▶ Die ins Feld rotierenden Außenspieler müssen zunächst wieder 1 Spieler im Feld anspielen.
- ▶ Das Feld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen guten ersten Kontakt achten.
- ▶ Die Außenspieler müssen sich Vororientieren, um das Spiel nahtlos fortzusetzen.