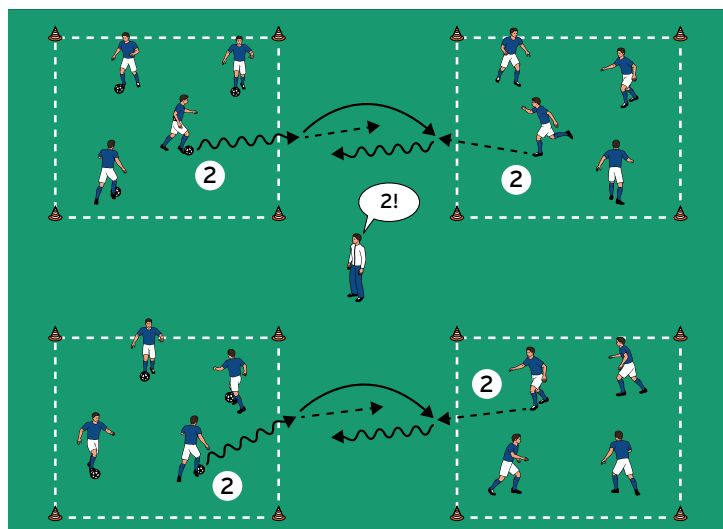


THEMA: TORCHANCEN ÜBER DEN FLÜGEL HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten.
- ▶ Die Spieler in 4 gleich große Gruppen einteilen, durchnummerieren und den Feldern zuweisen.
- ▶ 2 Gruppen mit Ball, die anderen beiden ohne.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit bzw. ohne Ball in den Feldern.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl. Die aufgerufenen Spieler spielen daraufhin einen Flugball zum Partner im gegenüberliegenden Feld.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Seiten.

VARIATIONEN

- ▶ Laufaufgaben bzw. Finten vorgeben, die die Spieler auf dem Weg ins andere Feld erfüllen müssen.
- ▶ Gleicher Ablauf als Wettspiel: Welches Spielerpaar erfüllt die Aufgabe als erstes?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen aus der Bewegung einen sicheren, kontrollierten Flugball zum Partner spielen und dabei möglichst wenig Kraft aufwenden.
- ▶ Bei leistungsschwächeren Spielern einen Anspieler zwischen den Feldern postieren, der das Anspiel des aufgerufenen Spielers zum Flugball prallen lässt. Durch den entgegenkommenden Ball wird der Flugball erleichtert.