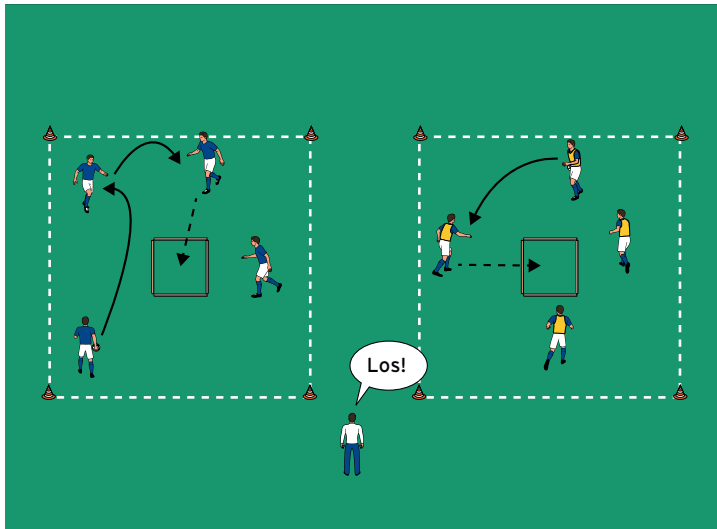


**THEMA: IN KLEINGRUPPEN AUF DIE SAISON VORBEREITEN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**AUFSETZER BALL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler passen sich mit der Hand untereinander zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen sie möglichst oft in das Quadrat prellen.
- ▶ Ein Pass in das Quadrat ist jeweils nach 2 Zuspielen möglich.
- ▶ Nach Punkterzielung muss der entsprechende Spieler anschließend um 1 Hütchen sprinten, bevor er wieder angespielt werden kann.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute mehr Punkte?

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Zahl der Zuspiele erhöhen.
- ▶ Vor Punkterzielung mit der Brust stoppen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Durch die Antritte um die Hütchen ist die Übung recht intensiv.
- ▶ Aus diesem Grund ist die Spielzeit kurz gehalten.
- ▶ Die Spieler sollten ausreichend Abstand vom Quadrat halten, um die Pässe mit einer gewissen Schärfe spielen zu können.