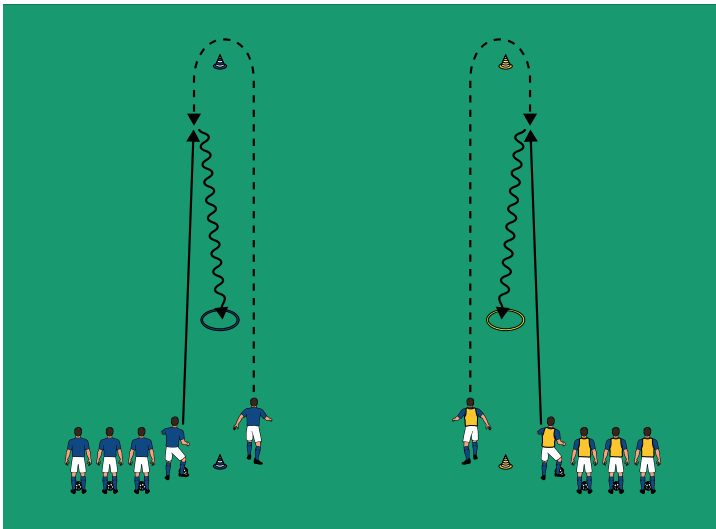


THEMA: SCHNELLIGKEIT GEWINNT!



AUFWÄRMEN 2:

**BALL-STOPPER**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Den Reifen 5 Meter vor das Starthütchen legen.
- ▶ 10 Meter hinter den Reifen jeweils ein Wendehütchen errichten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler um das Wendehütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Den zugespielten Ball nehmen die Spieler in den Reifen mit.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

**VARIATIONEN**

- ▶ Zuwerfen und fangen.
- ▶ Zuwerfen und den Ball mitnehmen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen und den Ball mitnehmen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.
- ▶ Das Zuspiel erst nach Umlaufen des Wendehütchens bei Blickkontakt zum Mitspieler fordern.