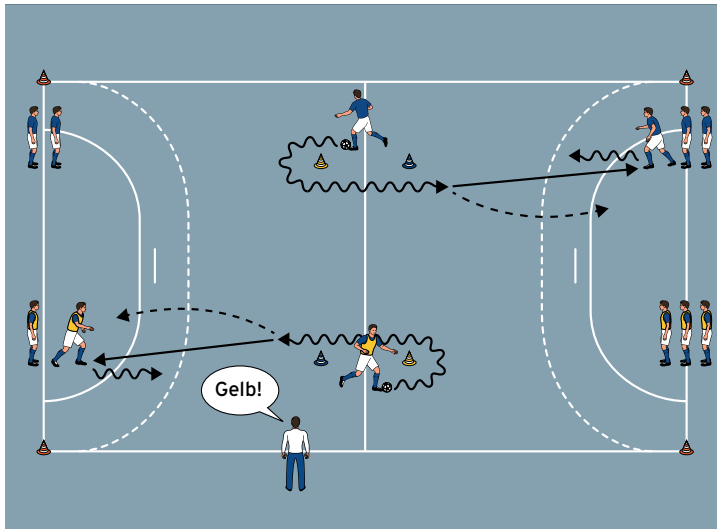


THEMA: KREATIVES TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

2-FARBEN-PASS I

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ An der Mittellinie mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jeweils 1 Spieler pro Team mit Ball in einem Hütchentor postieren.
- ▶ Die anderen Spieler verteilen sich jeweils an gegenüberliegenden Grundlinien.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- ▶ Die Spieler im Hütchentor umdribbeln das aufgerufene Hütchen, passen zum ersten Spieler an der Hallenwand gegenüber und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt in die Bewegung mit, dribbelt zum Hütchentor und stellt sich mittig auf.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss mit der Innenseite zuspieren.
- ▶ Per Volleyschuss mit dem Spann zuspieren.
- ▶ Nur mit rechts/links zuspieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine verschiedenfarbigen Hütchen zur Verfügung, die Hütchen mit Zahlen (z. B. 1 und 2) nummerieren.
- ▶ Gegebenenfalls zwei Spieler in jedem Hütchentor postieren, um den Ablauf zu beschleunigen.
- ▶ Nach dem Dribbling um das aufgerufene Hütchen schnellstmöglich Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und frühzeitig zupassen.
- ▶ Als Trainer die beiden Hütchen ungefähr gleich oft aufrufen, sodass alle Spieler möglichst gleich häufig in Aktion sind.