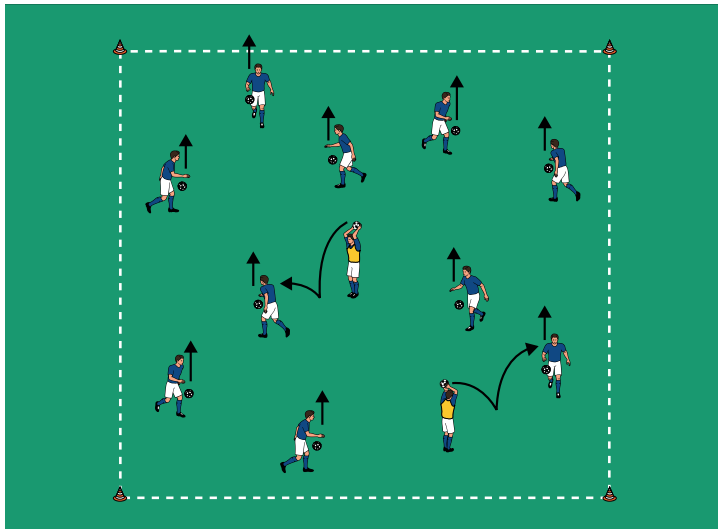


**THEMA: MÖGLICHST SCHNELL IN DIE TIEFE KOMBINIEREN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**AUFSETZER-ABWURF**

**ORGANISATION**

- ▶ Einen Übungsraum markieren.
- ▶ Alle Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren.
- ▶ 2 Fänger bestimmen und mit Leibchen kennzeichnen.

**ABLAUF**

- ▶ Alle Spieler laufen frei durch das Feld.
- ▶ Die Läufer tragen dabei ihre Bälle in der Hand, werfen sich kurz vor und spielen sich per Volley-schuss selbst in die Hand zurück.
- ▶ Die Fänger haben die Aufgabe, in 30 Sekunden möglichst viele Spieler mit dem Ball abzuwerfen.
- ▶ Jeder Treffer zählt 1 Punkt.
- ▶ Der Abwurf muss jeweils als Aufsetzer erfolgen. Der Treffer zählt also nur, wenn der Ball vorher den Boden berührt hat.
- ▶ Anschließend die Fänger wechseln.
- ▶ Welches Fänger-Team erreicht die meisten Punkte?

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Läufer müssen sich nach Eigenvorlage jeweils mit dem Oberschenkel oder dem Kopf zuspelen.
- ▶ Gefangene Spieler unterstützen die Fänger. Welcher Läufer bleibt zum Schluss übrig?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler dürfen die Seitenlinien nicht überschreiten, ansonsten gelten sie als gefangen.
- ▶ Trotz der Ballarbeit müssen die Spieler den Kopf heben, um den Fängern auszuweichen.
- ▶ Unbedingt darauf achten, dass die Fänger nur per Aufsetzer abwerfen, da die Bälle ansonsten kreuz und quer durcheinander fliegen und das Spiel so nicht mehr kontrollierbar ist.