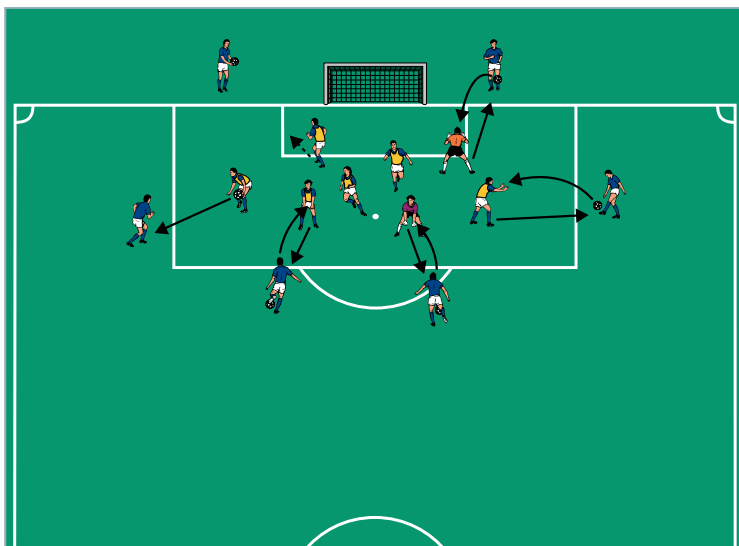


AUFWÄRMEN 1: Volleyzuspiele im Strafraum

von Armin Friedrich (30.06.2015)



Organisation

- Den Strafraum als Spielfeld markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft verteilt sich jeweils mit Bällen in den Händen um den Strafraum
- Die beiden Torhüter und das andere Team postieren sich im Strafraum

Ablauf

- Die Spieler im Strafraum laufen frei durch das Feld und bieten sich den Außenspielern zum Volleyzuspiel an.
- Sie fangen die Zuspiele, rollen sie zum Passgeber zurück, bieten sich bei einem anderen Außenspieler wieder an usw.
- Die Positionen und Aufgaben nach jeweils 2 Minuten wechseln.

Variationen

- Die Zuspiele mit der Brust annehmen und flach bzw. hoch zurückschicken.
- Per Dropkick zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Außenspieler präzise Volleyschüsse ausführen.
- Erst nach Blickkontakt und klarem aktiven Entgegenstarten der Passempfänger zuspielen.