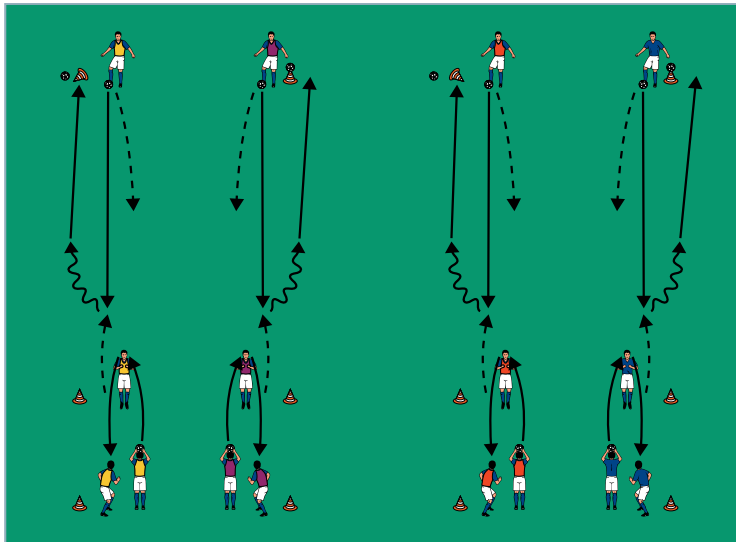


AUFWÄRMEN 2: Doppelaktionen-Wettkampf

von Paul Schomann (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich je 1 Ball auf jedem hinteren Hütchen platzieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt nimmt der Passempfänger das Zuspiel vom hinteren Hütchen an und mit und versucht, den Ball auf dem hinteren Hütchen abzuschließen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

Variationen

- Am vorderen Hütchen flach zupassen. Der Passempfänger lässt das Zuspiel direkt prallen.
- Vom hinteren Hütchen per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen: gegebenenfalls verringern, um das Treffen des Balles auf dem hinteren Hütchen zu erleichtern.
- Die Spieler können selbst entscheiden, wie nah sie an das hintere Hütchen herandrribbeln wollen. Das Treffen des Balles wird hierdurch erleichtert, allerdings benötigen sie dann aber auch mehr Zeit.
- Der Spieler am hinteren Hütchen hält nach seinem Zuspiel verschossene Bälle des Mitspielers auf bzw. legt den getroffenen Ball wieder zurück auf das Hütchen.
- Als Trainer mittig zwischen den Gruppen postieren und den Spielstand nach jedem Durchgang laut mitzählen.