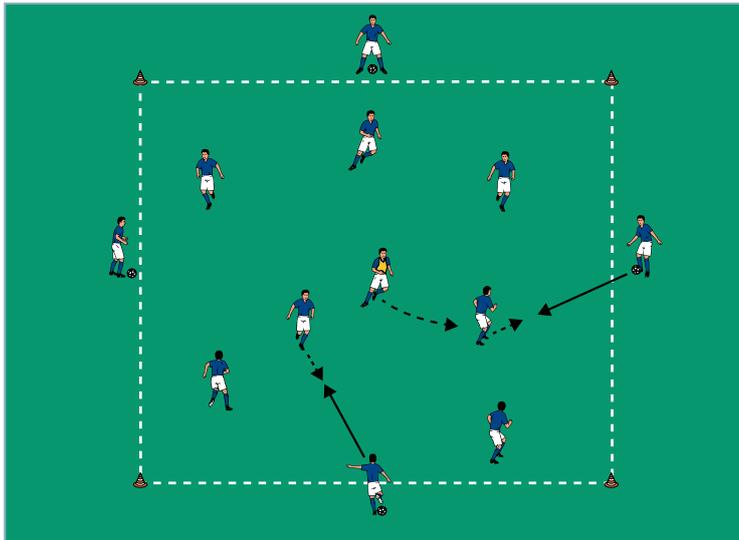


## AUFWÄRMEN 2: 'Freimachen' mit Ball

von Klaus Pabst (01.11.2016)



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Seitenlinie einen Spieler mit Ball als Zuspieler postieren
- Die anderen Spieler im Feld verteilen, wobei ein Spieler Fänger ist

### Ablauf

- Der Fänger versucht möglichst viele Spieler im Feld abzuschlagen.
- Haben die Spieler ein Zuspiel erhalten, können sie in Ballbesitz nicht abgeschlagen werden.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 2 Minuten.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

### Variationen

- Die Zuspieler werfen zu den Spielern im Feld zu, die den Ball fangen und in den Händen tragen.
- Die Zuspieler werfen zu den Spielern im Feld hoch zu, die an- und mitnehmen.
- Die Zuspieler spielen aus der Hand per Volleyschuss hoch zu den Spielern im Feld zu, die an- und mitnehmen.

### Tipps und Korrekturen

- Schnellstmöglich zum Zuspieler zurückspielen.
- Die Spieler können zu einem beliebigen Zuspieler ohne Ball zurückspielen.
- Jeder Fänger zählt die abgeschlagenen Spieler laut mit.