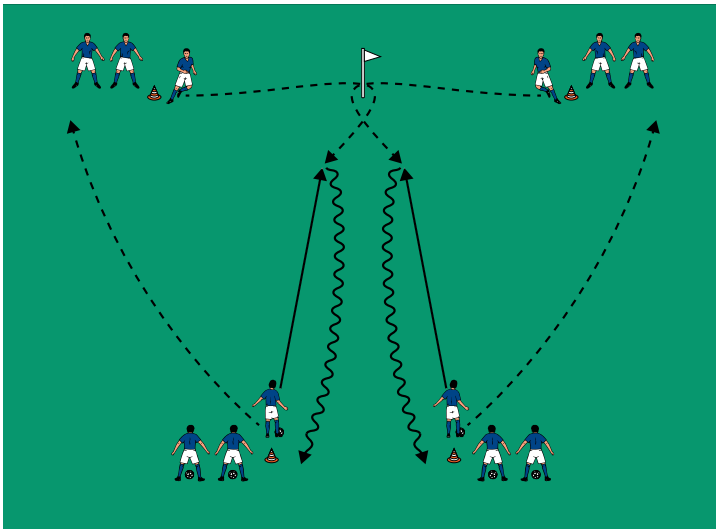


THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter schräg vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen und mittig zwischen den Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und ohne Bälle an die anderen Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom Spieler des Starthütchens.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Zuspieler laufen nach ihrem Pass schräg zum anderen Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Die Pässe durch Zuruf fordern.