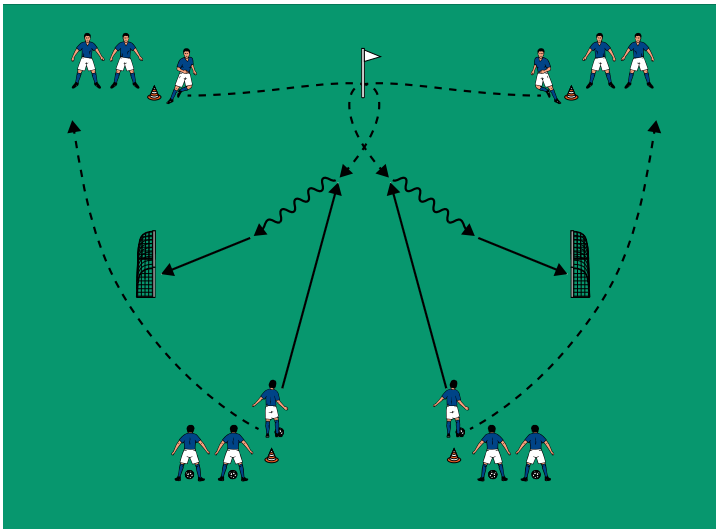


## THEMA: DEN GRUNDAUFBAU DURCHGEHEND NUTZEN



### AUFWÄRMEN 2:

## BALLKONTROLL-WETTKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 10 Meter neben jedem Hütchen ein Minitor aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom Spieler des anderen Starthütchens.
- ▶ Den Pass nehmen die Spieler zum Minitor an und mit, passen ins Minitor und stellen sich dann am Starthütchen an.
- ▶ 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 müssen an- und mitnehmen. Ein direkter Pass ins Minitor ist nicht erlaubt.
- ▶ Beim Lauf an der Stange zu freien Räumen orientieren, dem anderen Spieler ausweichen und so unnötigen Zeitverlust vermeiden.
- ▶ Als Trainer jeden Punkt laut mitzählen und den Punktestand nach jedem Durchgang ansagen.