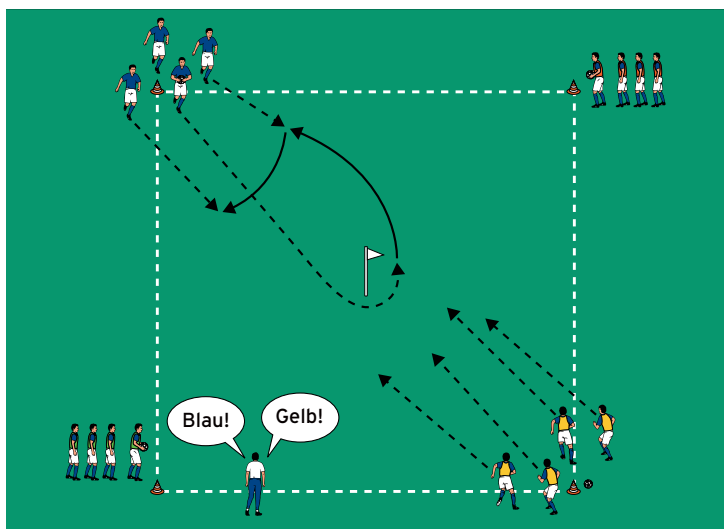


## THEMA: ZUVERLÄSSIG AUF DAS TOR SCHIESSEN!



### AUFWÄRMEN 2:

#### 5ER-BALL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- ▶ 4 Mannschaften bilden und mit je 1 Ball an den Eckhütchen aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf, die daraufhin ins Feld starten.
- ▶ Die erstgenannte Mannschaft hat den Ball.
- ▶ Der Ballbesitzer umläuft die zentrale Stange mit dem Ball in der Hand und startet so das Spiel.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuwerfen, ohne dass der Ball den Boden berührt oder ein gegnerischer Spieler ein Zuspiel abfängt (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Nach jeweils 1 Minute Spielzeit ruft der Trainer 2 neue Mannschaften auf.

##### VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspielen.
- ▶ Den Ball abwechselnd zuwerfen und per Volleyschuss zuspielen.
- ▶ Die zentrale Stange umdribbeln und anschließend in den eigenen Reihen zupassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Der Ball darf vom Gegner nur in der Luft abgefangen werden. Dem Gegner den Ball aus der Hand zu schlagen, ist nicht zulässig.
- ▶ Schon vor dem Ballbesitz im Raum orientieren und Abspielmöglichkeiten erkennen.
- ▶ Als Trainer jede Mannschaft möglichst gleich häufig aufrufen.