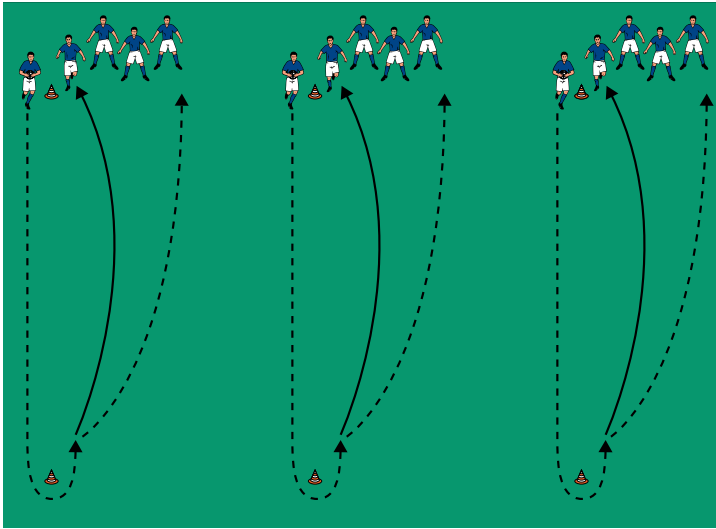


THEMA: GROSSER SPASS IN KLEINEN SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

RUNDLÄUFE

ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen im Abstand von 10 Meter nebeneinander aufstellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen positionieren
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umlaufen das Hütchen mit dem Ball in der Hand, spielen per Volleyschuss aus der Hand zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler fängt den Ball und startet direkt wieder zum Lauf um das Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ An jedem Starthütchen mit 2 Bällen spielen.
- ▶ Nur mit rechts/links spielen.
- ▶ Zu einem anderen Starthütchen spielen und/oder laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Erleichterung den Ball zunächst volley mit der Innenseite zuspiesen. Später volley mit dem Spann spielen.
- ▶ Den Ball zielgenau zum Mitspieler volley zuspiesen und dabei auf eine freie Schussbahn achten.
- ▶ Dem Volleyzuspiel entgegenlaufen.