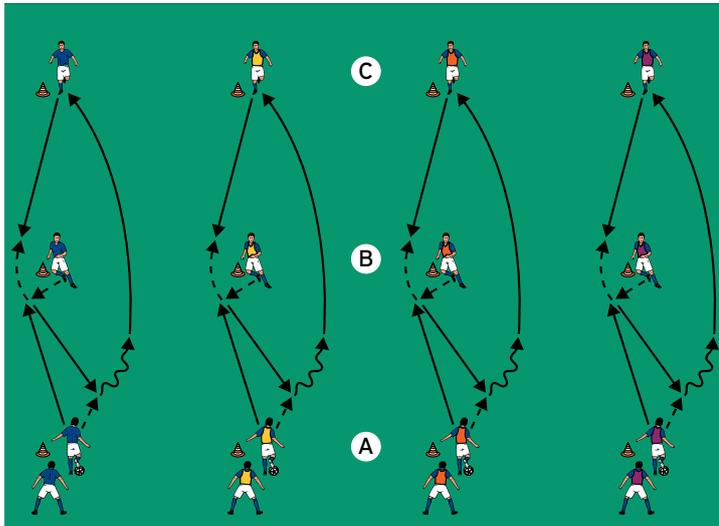


## THEMA: DIE AN- UND MITNAHME IN SPIELFORMEN TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KONTROLL-PENDEL

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Parcours errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und spielt dann einen Flugball auf C.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel, spielt einen Doppelpass mit B, spielt anschließend einen Flugball zurück auf A usw.
- ▶ Nach 2 Durchgängen rücken alle Spieler eine Position weiter.

##### VARIATIONEN

- ▶ B muss jeweils mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 1 Minute die meisten Durchgänge?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen die Zuspiele so kontrollieren, dass sie möglichst mit dem zweiten Kontakt weiterspielen können.
- ▶ Erst nach Beendigung der vollständigen Aktion zur jeweils nächsten Positioniterrücken.