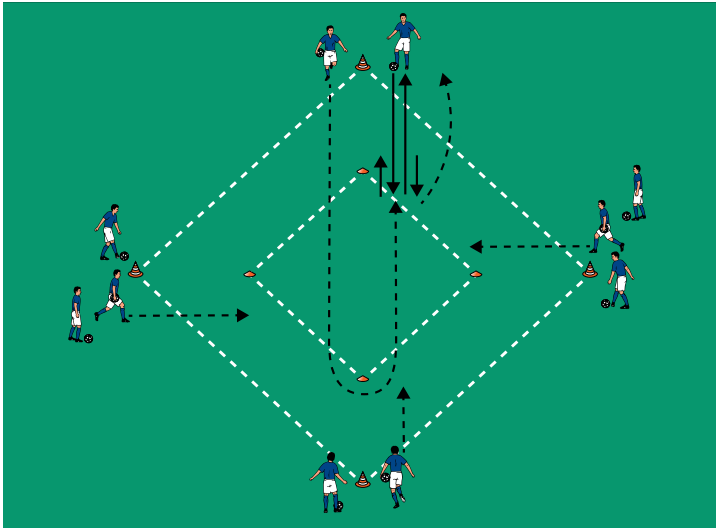


## THEMA: IN DER RAUTE TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

## KOORDINATIONS-RAUTE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen mit Ball in der Hand das hintere Hütchen der inneren Raute.
- ▶ Kurz vor dem Starthütchen werfen die Spieler ihren Ball in die Luft, woraufhin sie einen Pass vom nächsten Mitspieler erhalten, den sie wieder zurückspielen.
- ▶ Abschließend fangen sie ihren Ball wieder auf.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Zuwurf des Mitspielers per Volleyschuss zurückspielen.
- ▶ Einen Zuwurf zurückköpfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den eigenen Ball im Stand gerade vor dem Körper hochwerfen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald er seinen Ball zurückbekommen hat.