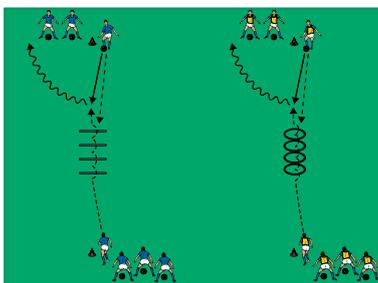


AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Koordination

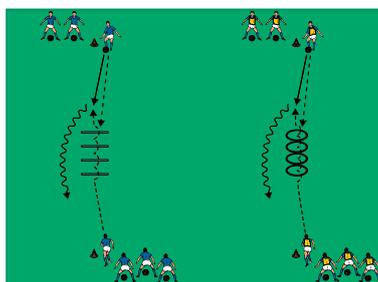
von Paul Schomann (20.05.2014)



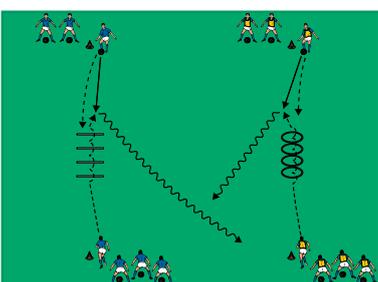
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jeweils anstelle des Hütchentores 4 Stangen bzw. 4 Reifen auslegen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Der Startspieler durchläuft jeweils vor dem Zuspiel des Spielers am gegenüberliegenden Hütchen die Stangen bzw. die Reifen.
- Anschließend nimmt er zum gegenüberliegenden Hütchen an und mit und stellt sich dort wieder an.
- Der Passgeber durchläuft ebenfalls den Parcours, fordert das nächste Zuspiel usw.

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt nimmt der Passempfänger gerade nach hinten zum eigenen Starthütchen an und mit.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nimmt der Passempfänger diagonal nach hinten zum benachbarten Starthütchen an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Die Stangen/Reifen variabel vorwärts, rückwärts, seitwärts oder im Slalom durchlaufen bzw. die Bodenkontakte zwischen den Stangen/in den Reifen variieren.
- Die Bälle zunächst flach zuspielen, später aber auch hoch zuwerfen, zuprellen oder mit dem Fuß volley zuspielen.