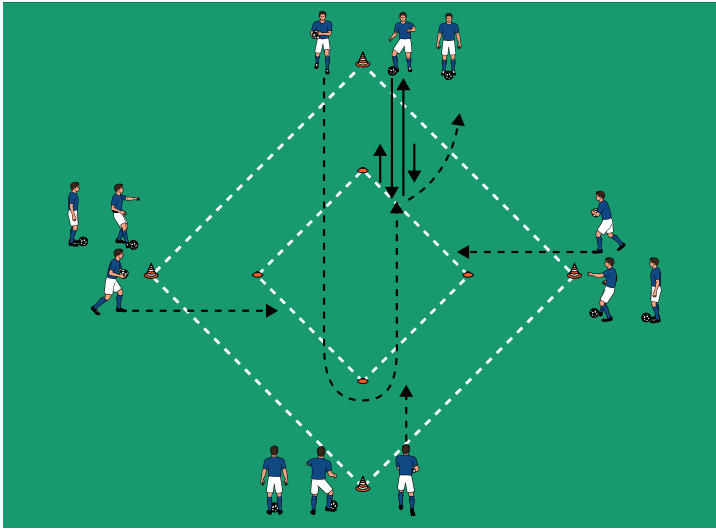


## THEMA: DIE RÄUME AUF DEM GROSSEN FELD NUTZEN



### 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 Mitspieler per Volleysschuss 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.