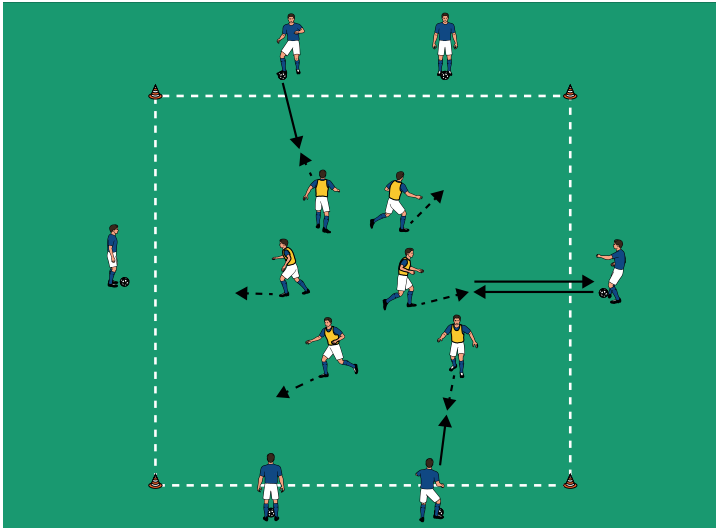


THEMA: SICHER KOMBINIEREN UND ÜBERZAHL HERSTELLEN



AUFWÄRMEN 1:

WANDSPIEL IM WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 rechteckiges Spielfeld markieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen.
- ▶ Eine Gruppe positioniert sich mit Bällen außerhalb des Feldes.
- ▶ Die andere Gruppe befindet sich im Feld.

ABLAUF

- ▶ Die Innenspieler laufen je einen Außenspieler im Wechsel an, fordern das Zuspiel und spielen nach folgenden Vorgaben zurück:
 - Flachpass zum Innenspieler, direkt zurückspielen.
 - Flachpass, rechts annehmen, links zurückspielen und umgekehrt.
 - Halbhoch zuwerfen, direkt zurückspielen.
 - Zuwurf auf Brusthöhe, annehmen und zurückspielen.
 - Zuwurf auf Kopf und direkt zurückspielen.
- ▶ Nach je 1 Minute die Aufgaben tauschen.

VARIATION

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer spielt innerhalb von 45 Sekunden die meisten Direktpässe?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer neue Anspieler suchen.
- ▶ Vor den Zuspielen immer Blickkontakt aufnehmen und namentlich ansprechen.
- ▶ Vor Übergang zu Aufwärmen 2 Dehn- und Kräftigungsübungen durchführen.