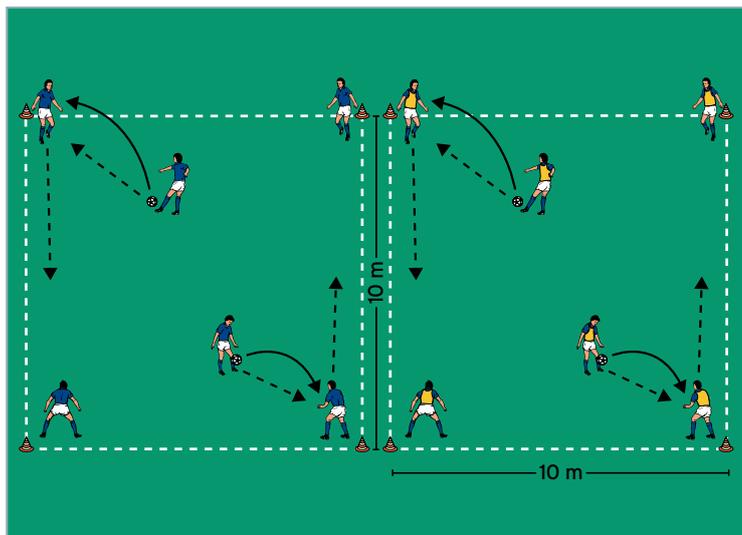


# AUFWÄRMEN 1: Zuspiel-Feld

von Klaus Pabst (09.09.2014)



## Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- In beiden Feldern mittig 2 Spieler mit je 1 Ball postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen verteilen

## Ablauf

- Die Spieler in der Feldmitte tragen ihren Ball in der Hand und spielen per Volleyschuss zu einem Spieler an einem der Eckhütchen.
- Anschließend laufen sie ihrem Abspiel nach und tauschen mit den Passempfängern Position und Aufgabe.
- Diese fangen den Ball, laufen ins Feld, spielt zu einem Spieler an einem anderen Eckhütchen usw.

## Variationen

- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite zuspielen.
- Die Spieler dribbeln durch das Feld und schießen flach zu den Mitspielern.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf kennenzulernen, den Ball zunächst zuwerfen lassen.
- Den Ball schnell nach wenigen Schritten zum jeweils nächsten Spieler weiterspielen.
- Immer zu einem Spieler an einem anderen Hütchen zuspielen und nicht zum gleichen Hütchen zurückspielen.
- Neben jedem Feld ausreichend Ersatzbälle bereithalten.