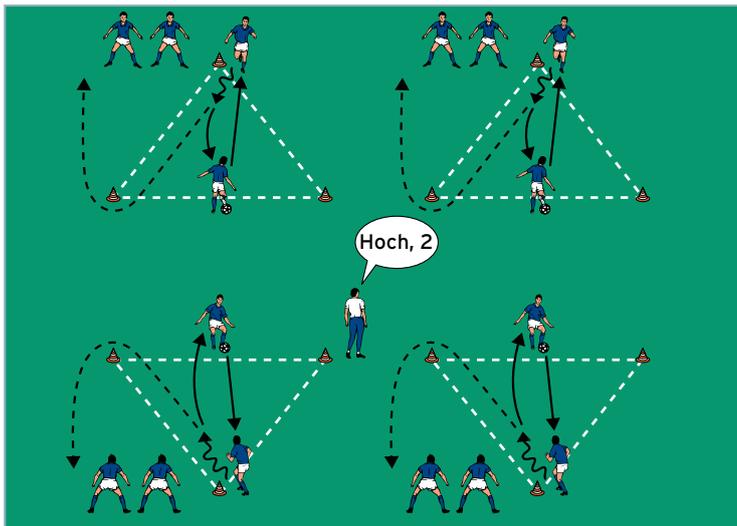


AUFWÄRMEN 1: Kontaktvorgaben

von Marcus Sorg (07.04.2015)



Organisation

- 4 Hütchen-Dreiecke errichten
- 4 Gruppen bilden
- Je Gruppe 1 Anspieler bestimmen, der sich mit Ball auf einer Seite des Dreiecks postiert
- Alle anderen Spieler stellen sich am gegenüberliegenden Hütchen auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zum jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Diese müssen mit der vorgegebenen Anzahl an Kontakten und je nach Kommando flach oder hoch zurückspielen.
- Nach dem Abspiel umlaufen sie 1 Hütchen und kehren zur Startposition zurück.

Variationen

- Der Trainer gibt zusätzlich koordinative Laufaufgaben vor (z.B. Skippings, Anfersen, Hopslerlauf).
- Je nach Kommando „hoch“ oder „flach“ erfolgt das Zuspiel des Anspielers mit dem Fuß oder per Zuwurf aus der Hand.
- Nach einem Zuwurf aus der Hand müssen die Spieler den Ball jonglieren und mit der entsprechenden Kontaktvorgabe zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Durch die ständig wechselnden Kontaktvorgaben müssen die Spieler stets konzentriert sein.
- Immer in die Bewegung mitnehmen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten tauschen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.