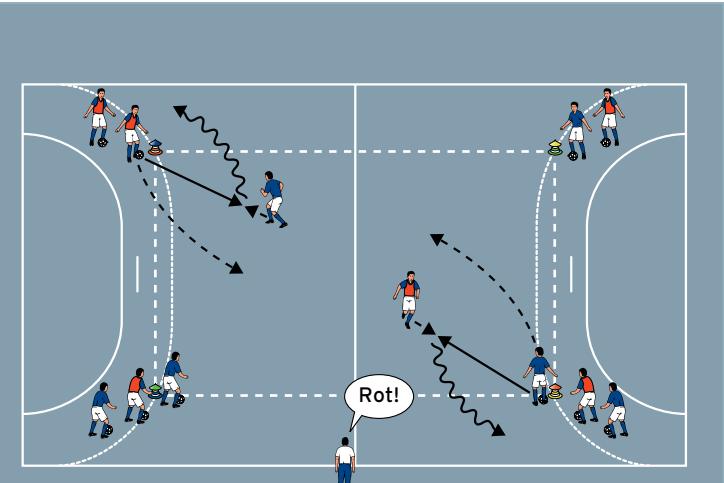


AUFWÄRMEN 1: Doppelte Farben

von Klaus Pabst (10.01.2017)



Organisation

- Mittig in der Halle mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- Auf jedes Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Einen Spieler jedes Teams ohne Ball im Feld postieren und alle anderen mit Bällen an die Hütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld.
- Sobald der Trainer eine Farbe aufruft, fordert der Spieler eines Teams den Ball vom großen Hütchen mit der aufgerufenen Farbe und der andere Spieler vom kleinen Hütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Passemfänger zum aufgerufenen Hütchen an und mit.
- Die Passgeber laufen ihrem Ball ins Feld nach.

Variationen

- Die Spieler in der Feldmitte nehmen zu einem anderen Hütchen an und mit.
- Die Spieler in der Feldmitte fordern den Ball vom aufgerufenen großen/kleinen Hütchen und nehmen zum aufgerufenen kleinen/großen Hütchen an und mit.
- Von den aufgerufenen Hütchen hoch zuwerfen.
- Von den aufgerufenen Hütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer bestimmt vorher, welches Team die Zuspiele von den großen und kleinen Hütchen fordert.
- Die Zuspiele müssen nicht von einem Mitspieler des eigenen Teams erfolgen.
- Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen, so dass die Spieler viel in Bewegung sind und sich schnell orientieren müssen.
- Sind zwei Spieler eines Teams im Feld, fordern beide Spieler den Ball von den ersten beiden Spielern am gleichen Hütchen.