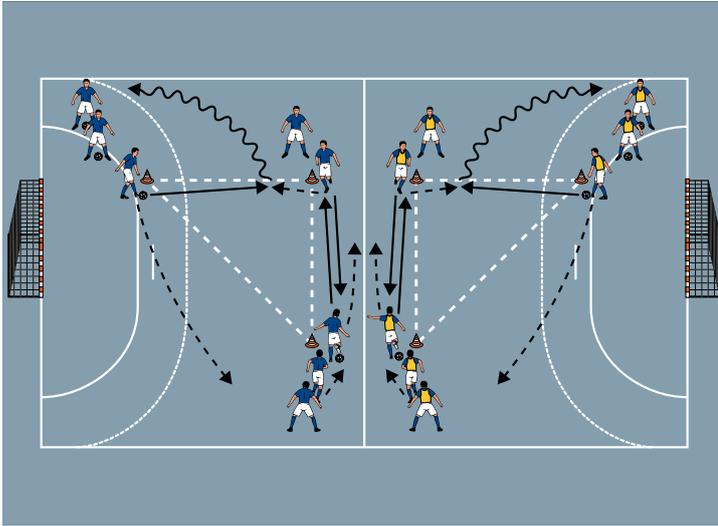


THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Hütchen zwei 10 Meter große Hütchen-Dreiecke nebeneinander markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verweisen
- ▶ Die Spieler an einem Hütchen haben Bälle, genauso wie ein Spieler an einem weiteren Hütchen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler mit Ball am seitlichen Hütchen passt zum Spieler am mittleren Hütchen und folgt seinem Pass.
- ▶ Der erste Spieler am mittleren Hütchen nimmt an, passt zurück zum nächsten Spieler, fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am anderen seitlichen Hütchen und nimmt zu diesem Hütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler läuft zum anderen seitlichen Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss mit der Innenseite zuspelen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss mit dem Spann zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die meisten Spieler an dem Hütchen postieren, an dem zum Start ein Ball vorhanden ist.
- ▶ Nach jedem Zuspiel sofort zum nächsten Hütchen orientieren.