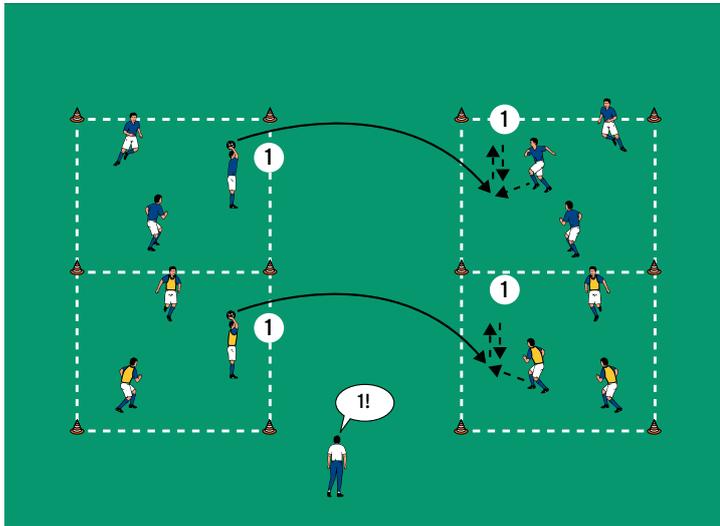


THEMA: AN- UND MITNAHME VON HOHEN UND HALBHOKEN ZUSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

EINWURF-KONTROLLE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Spielerpaare bilden und jeweils in gegenüberliegenden Feldern verteilen
- ▶ Pro Paar 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer werfen per Einwurf zu ihren Partnern ins jeweils andere Feld.
- ▶ Diese kontrollieren die Zuwürfe und jonglieren den Ball 3-mal, ohne dass dieser den Boden berührt.
- ▶ Anschließend passen sie ebenfalls per Einwurf ins andere Feld zurück usw.
- ▶ Jede gelungene Aktion ergibt 1 Punkt für das jeweilige Spielerpaar.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Spielerpaar gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen jeweils 5-mal jonglieren.
- ▶ Der Ball darf einmal den Boden berühren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Paare üben gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler müssen sich geschickt freilaufen, so dass sie den Ball ohne große Störung kontrollieren können.