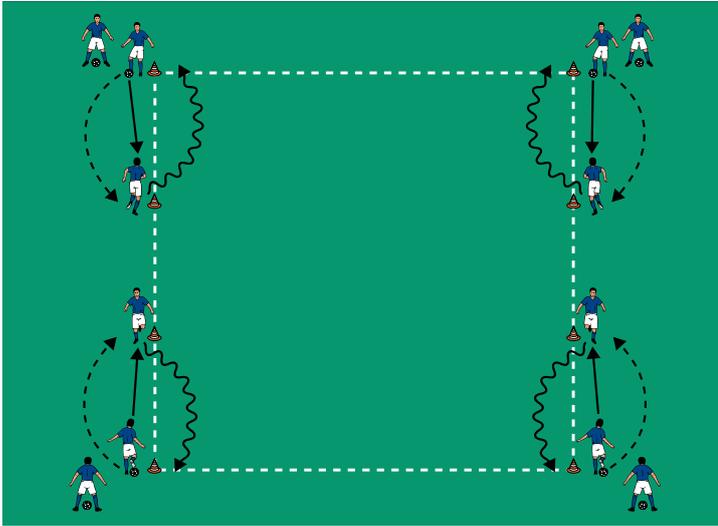


## THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



### AUFWÄRMEN 1:

#### DOPPELFELD I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter vor jedem Eckhütchen 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball an den Hütchen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen an den Eckhütchen auf

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zu den Spielern an den gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach, werden Passempfänger usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Passempfängern hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passempfänger umlaufen zunächst das jeweils hintere Hütchen, ehe sie den Zuspielen von außen entgegenstarten.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele von außen dürfen erst nach Blickkontakt mit den Passempfängern erfolgen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Als Zuspieler nach dem Pass sofort zum inneren Hütchen starten („Spiel und geh!“).