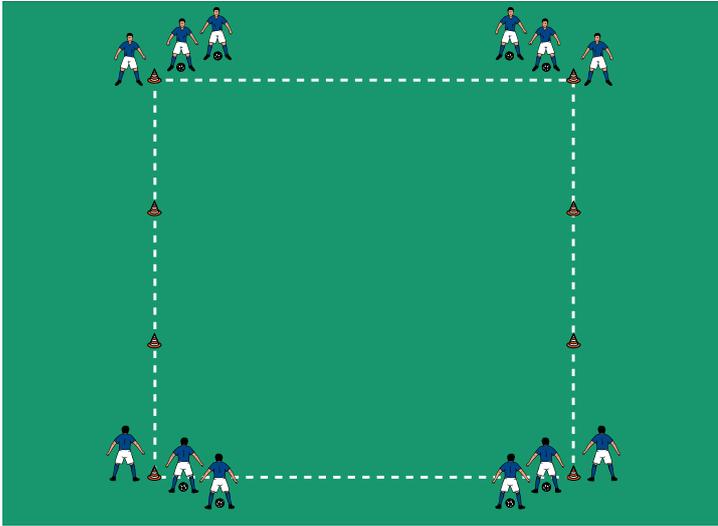


THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELFELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball
- ▶ Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen umlaufen das gegenüberliegende Hütchen, fordern ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler und nehmen nach vorne in die Bewegung zum äußeren Hütchen an und mit.
- ▶ Nach jedem Zuspiel startet sofort der nächste Spieler.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen die Spieler das entfernte Innenhütchen und bieten sich zum Zuspiel an.

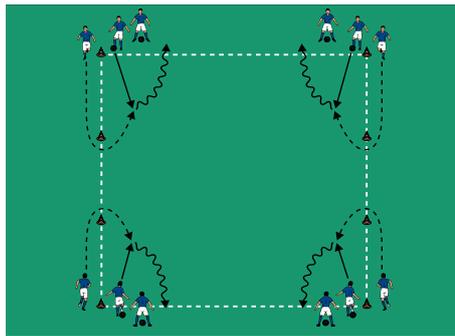
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger zur Seite an und mit und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.

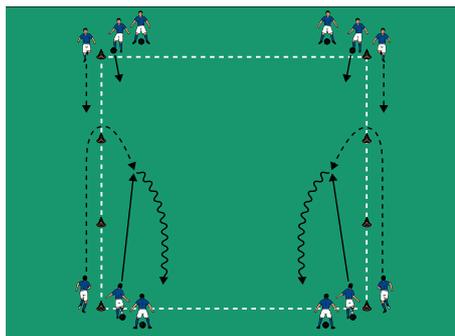
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, die Hütchen jeweils von rechts oder von links umlaufen lassen.
- ▶ Die Zuspiele dürfen jeweils erst nach Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger erfolgen.
- ▶ Gelingt die Kontrolle flacher Zuspiele, als Erschwerung hoch zuwerfen oder per Volleysschuss aus der Hand hoch zuspielen lassen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

