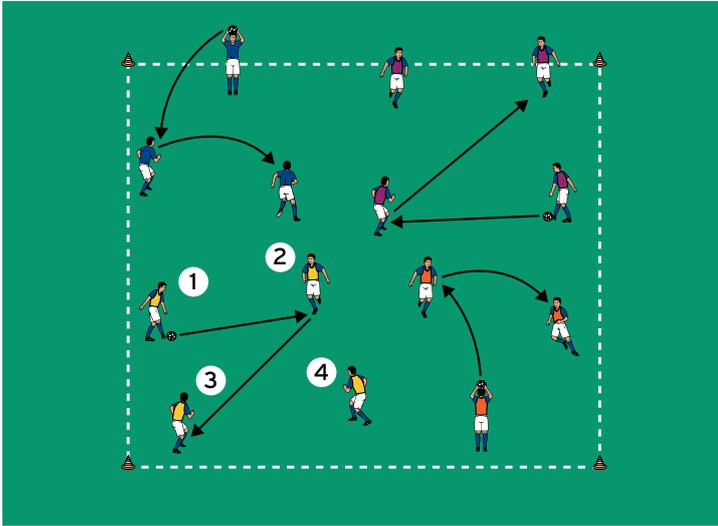


THEMA: DIE NEUEN 'KOLLEGEN' KENNENLERNEN



AUFWÄRMEN 1:

GRUPPEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mehrere Gruppen einteilen (pro Gruppe maximal 4 Spieler)
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Feld und spielen sich jeweils in der Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen halten die Bälle in den Händen und werfen sich zu, die Spieler der beiden anderen Gruppen passen in den eigenen Reihen.

VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen/werfen die Spieler zu einem Spieler einer anderen Gruppe (Blau zu Violett, Violett zu Orange, Orange zu Gelb und Gelb zu Blau).
- ▶ Alle Gruppen werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Alle Gruppen passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Für stärkere Spieler: Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig werfen/passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Homogene Gruppen bilden.
- ▶ Die Übung je nach Leistungsfähigkeit der jeweiligen Gruppe steigern (z. B. vor den Zuspielen eine Finte ausführen usw.).
- ▶ Darauf achten, dass ein zugepasster Ball weitergepasst und ein zugeworfener Ball weitergeworfen wird.
- ▶ Das Trainerkommando für das Zuspiel zur anderen Gruppe zunächst per Zuruf und später per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber und die Passempfänger vor dem Abspiele jeweils untereinander Blickkontakt aufbauen.