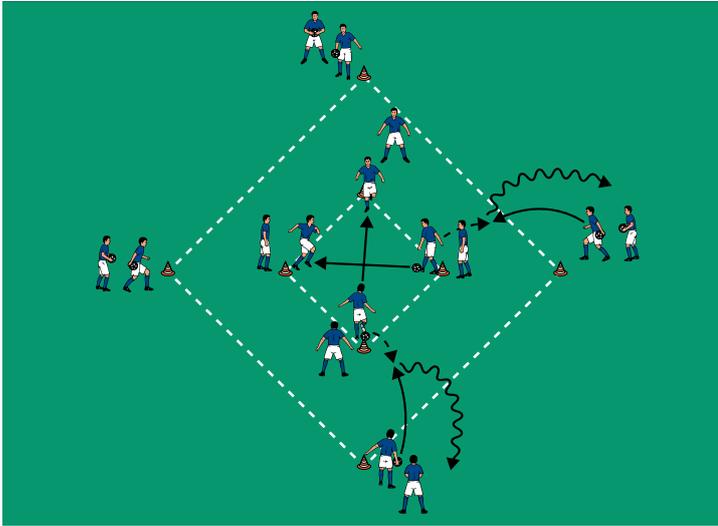


THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXE DOPPEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute sowie 2 erste Spieler an den Hütchen der inneren Raute sind in Ballbesitz

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der inneren Raute passen zum Spieler gegenüber, drehen sich und fordern einen Zuwurf vom Spieler der äußeren Raute.
- ▶ Den Zuwurf nehmen die Spieler gerade zur äußeren Raute an und mit.
- ▶ Die Zuwerfer laufen ihrem Pass zur inneren Raute nach.

VARIATIONEN

- ▶ Den Zuwurf vom ersten Spieler am rechten/linken Hütchen der äußeren Raute fordern und dorthin an- und mitnehmen.
- ▶ Den Zuwurf vom ersten Spieler der äußeren Raute hinter sich fordern und den Ball zum rechten/linken Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innerhalb der inneren Raute mit 2 Ballkontakten spielen.
- ▶ Beim Passspiel innerhalb der inneren Raute auf beide Bälle achten, so dass sich diese nicht in der Mitte treffen.