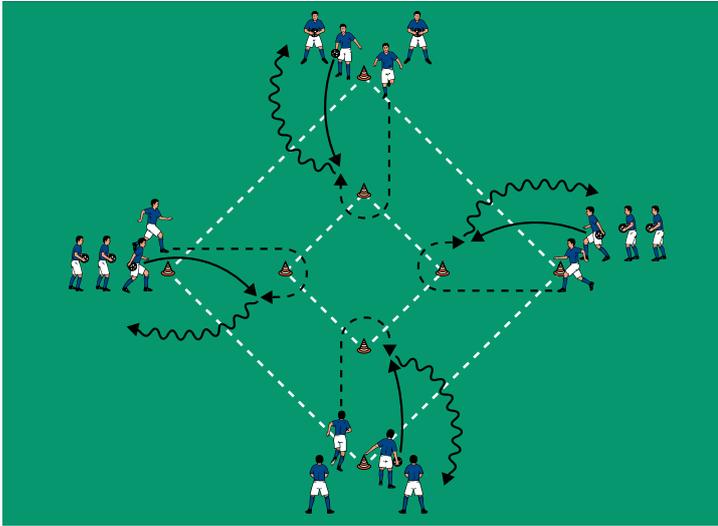


THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLLIEREN



AUFWÄRMEN 1:

EINFACHE DOPPEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine Raute mit einer Seitenlänge von 25 Metern markieren
- ▶ Innerhalb der Raute mit weiteren 4 Hütchen eine weitere markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der äußeren Raute verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler haben keinen Ball

ABLAUF

- ▶ Die umlaufen das vor ihnen stehende Hütchen der inneren Raute und fordern einen Zuwurf vom nächsten Spieler.
- ▶ Den Zuwurf nehmen die Spieler zum Hütchen der äußeren Raute gerade an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Seitlich zum rechten/linken Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.
- ▶ Nach hinten zum gegenüberstehenden Hütchen der äußeren Raute an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Zuwurf laufen die Werfer direkt um das Hütchen der inneren Raute.
- ▶ Den Ball in freie Räume an- und mitnehmen und so Zusammenstöße vermeiden.