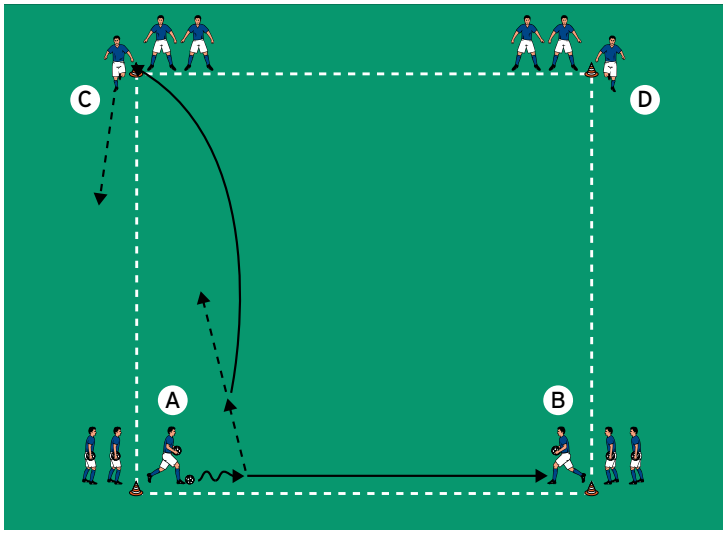
THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN IN WETTBEWERBEN



AUFWÄRMEN 1:

VOLLEY-FELD

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den 4 Eckhütchen verteilen
- Die Spieler bei A und B haben jeweils 1 Ball in den Händen
- Der erste Spieler bei A hat zusätzlich 1 Ball am Fuß

ABLAUF

- A dribbelt an und passt zu B.
- Anschließend läuft A ins Feld, spielt per Volleyschuss aus der Hand zu C und geht dem Zuspiel nach.
- C fängt den Ball und stellt sich bei A an.
- Gleichzeitig kontrolliert B das vorherige Zuspiel und passt zum nächsten Spieler bei A.
- Danach läuft B ins Feld, spielt per Volleyschuss aus der Hand zu D und geht dem Zuspiel nach.
- D fängt den Ball und stellt sich bei B an.

VARIATIONEN

- Den Volleyschuss aus der Hand nur mit dem Spann spielen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Den Volleyschuss zum Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen spielen.
- Das hohe Zuspiel kontrollieren und zum jeweils nächsten Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Volleyschuss aus der Hand zunächst mit der Innenseite spielen.
- Beim Volleyschuss das Knie zur Brust anziehen und so einen Vorwärtsdrall erzeugen.
- Präzise Pässe einfordern.