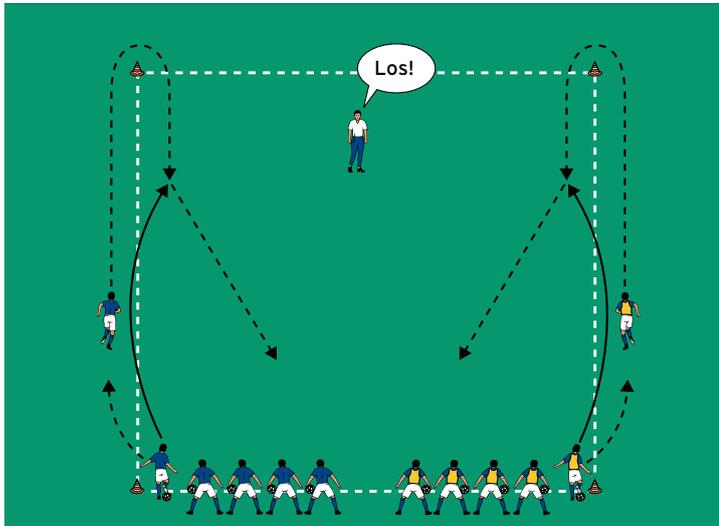


THEMA: PASSEN UND SCHIESSEN IN WETTBEWERBEN



AUFWÄRMEN 2:

VOLLEY-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Teams beibehalten
- ▶ Die Mannschaften jeweils an 1 Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler, abgesehen vom jeweils ersten Spieler, haben je 1 Ball in den Händen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando läuft der jeweils erste Spieler um das gegenüberliegende freie Hütchen.
- ▶ Danach fängt er einen Pass, den ihm der nächste Mitspieler per Volleyschuss aus der Hand zuspielt.
- ▶ Anschließend läuft der Passempfänger zum Starthütchen zurück.
- ▶ Welches Team absolviert zuerst 3 vollständige Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Den Pass aus der Hand nur mit der Innenseite/dem Spann spielen.
- ▶ Kann der Spieler das Zuspiel nicht fangen, so muss er das Hütchen nochmals umlaufen und einen weiteren Pass anfordern.
- ▶ Die Spieler laufen um das diagonal gegenüberliegende Hütchen.
- ▶ Den Ball zum Mitspieler köpfen, anstatt zu fangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach Blickkontakt zum Mitspieler spielen.
- ▶ Auf eine saubere und präzise Ausführung achten.
- ▶ Um das siegreiche Team feststellen zu können, setzen sich die Spieler hin, sobald alle Durchgänge absolviert sind.