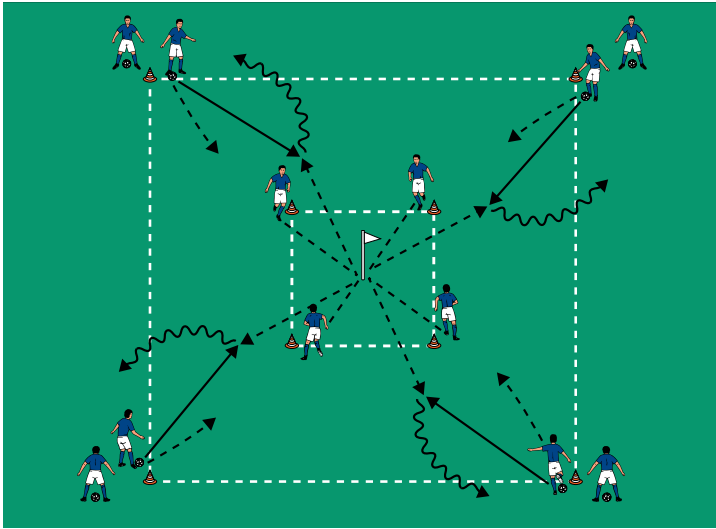


THEMA: ZUSPIELE VERWERTEN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-MITNAHME-FELD I

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Darin ein 5 x 5 Meter großes Feld mit 1 Stange in der Mitte errichten
- ▶ 4 Spieler an die Eckhütchen des inneren Feldes verteilen
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Eckhütchen des äußeren Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler des inneren Feldes laufen zur Stange, zurück zum Hütchen und fordern ein Zuspiel vom jeweiligen Ballbesitzer des äußeren Feldes.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum äußeren Hütchen an und mit und die Zuspieler laufen zum Hütchen des inneren Feldes.

VARIATIONEN

- ▶ Hoch zuwerfen, anstatt zu passen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den inneren Hütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Gegebenenfalls die Stange berühren und dann das Zuspiel fordern.
- ▶ Die Pässe vor allem mit der Innenseite an- und mitnehmen.