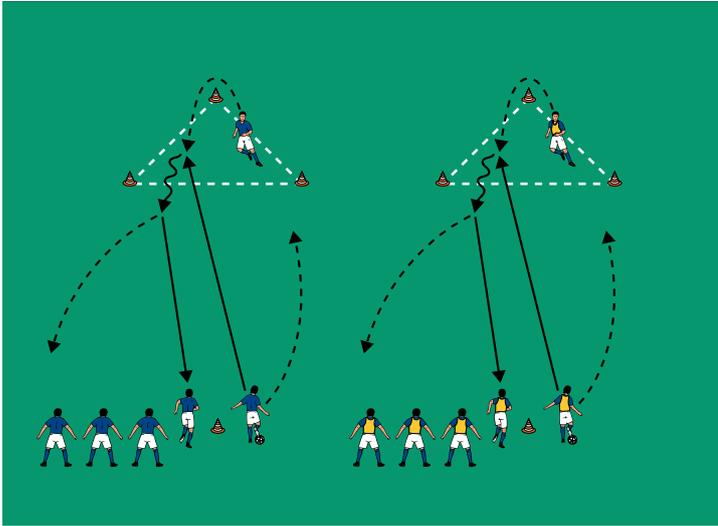


THEMA: DIE AN- UND MITNAHME KONTINUIERLICH SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen ein Hütchendreieck (Seitenlänge: 3 Meter) markieren
- ▶ Je 1 Spieler in den Hütchendreiecken postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Starthütchen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler im Hütchendreieck um das hintere Hütchen und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen die Zuspiele mit dem ersten Kontakt mit und passen mit dem zweiten Kontakt zum jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Die Zuspieler laufen ins Hütchendreieck, umlaufen das hintere Hütchen, fordern das nächste Zuspiel usw.
- ▶ Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen werfen per Einwurf hoch zu.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler erst nach erfolgreichem Blickkontakt zum Mitspieler im Hütchendreieck zuspielen.
- ▶ Als Passempfänger das hintere Hütchen mit dem Blick zum Ball umlaufen und das Zuspiel mit einem deutlichen Zuruf fordern.
- ▶ Jeder Fehler bei der Ballmitnahme und beim Passspiel bedeutet einen Zeitverlust und verringert die Siegchance.
- ▶ Flache Zuspiele möglichst mit dem zweiten Kontakt weiterpassen, hohe Zuspiele spätestens mit dem dritten Kontakt weiterleiten.