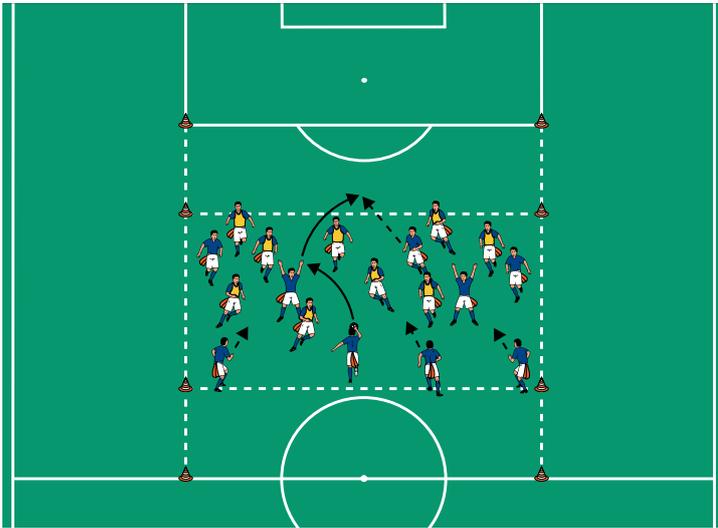


## THEMA: BLITZSCHNELL UMSCHALTEN UND SICHER KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### LINIEN-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Jeweils 10 Meter vor den Grundlinien eine Zone kennzeichnen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jeder Spieler steckt sich ein Leibchen in den hinteren Hosenbund.

##### ABLAUF

- ▶ Team A startet das Spiel aus der eigenen Zone und versucht, per Zufwurf die gegnerische Grundlinie zu erreichen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen sich zu Beginn des Angriffs nicht in der gegnerischen Zone aufhalten.
- ▶ Punkte werden erzielt, indem ein Spieler die Grundlinie mit dem Ball überläuft oder nach einem Zuspiel den Ball in der gegnerischen Zone fängt.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, dem Ballbesitzer das Leibchen zu "klauen", wechselt sofort das Angriffsrecht und die entsprechende Mannschaft beginnt von der eigenen Startlinie die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf die jeweils andere Grundlinie.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nicht zuwerfen, sondern per Volleyschuss aus der Hand zuspelen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur nach vorne passen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Leibchen müssen immer sichtbar sein und dürfen nicht festgehalten werden.
- ▶ Die Spieler sollen sich frühzeitig im Raum orientieren.
- ▶ Das schnelle Zusammenspiel steht im Vordergrund. Entsprechend nicht lange mit dem Ball in der Hand laufen!