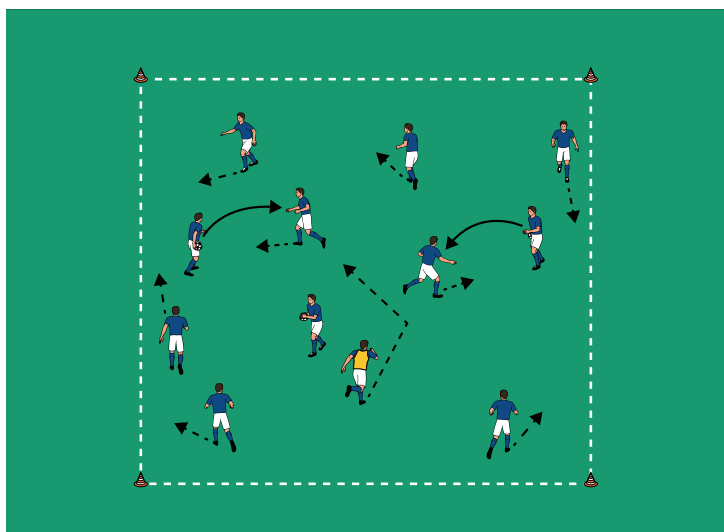


THEMA: DIE INDIVIDUALTAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES DEFENSIVEN 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

BÄLLE ALS FREIMAL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Fänger soll möglichst schnell 3 Spieler abschlagen.
- ▶ Die übrigen Spieler werfen sich die Bälle zu.
- ▶ Wer einen Ball hat, darf nicht abgeschlagen werden.
- ▶ Die Bälle nicht länger als 3 Sekunden halten.
- ▶ Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- ▶ Hat der Fänger 3 Spieler abgeschlagen, bestimmt der Trainer den nächsten Fänger.

VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf mit 2 oder 4 Bällen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler drehen eine "Ehrenrunde" ums Feld.
- ▶ Passen statt zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn des Spiels die langsamsten Spieler als Fänger bestimmen.
- ▶ Haben die Spieler den Ablauf erst einmal verinnerlicht, wird das Fangen immer schwieriger.
- ▶ Das Spiel schult die Aufmerksamkeit und bereitet optimal auf die weiteren Anforderungen der Trainingseinheit vor.
- ▶ Vor Übergang zu Aufwärmen 2 Dehn- und Kräftigungsübungen einplanen.