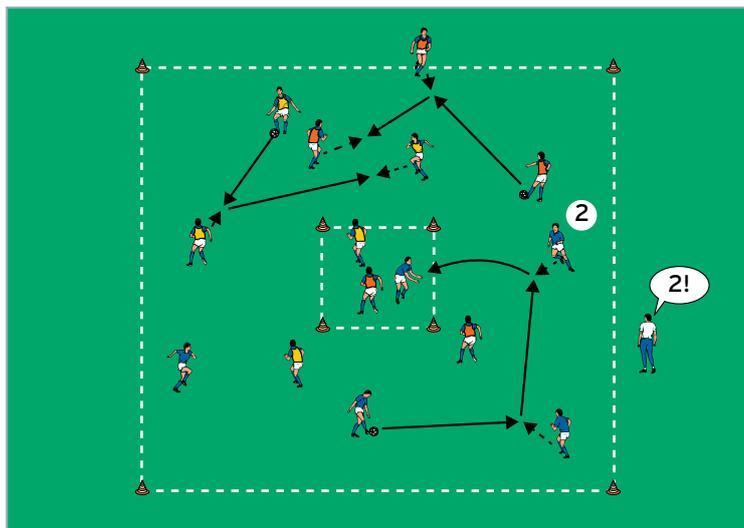


AUFWÄRMEN 2: Lupfer-Ball

von Mario Vossen (03.06.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Spieler mit der Nummer 5 stellen sich jeweils ohne Ball im kleinen Quadrat auf

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten
- Jetzt muss der aufgerufene Spieler den Ball zum Spieler 5 im kleinen Quadrat lupfen.
- Der Spieler, der den Ball seines Teams zuerst fängt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Spieler im kleinen Quadrat müssen den Ball fangen und anschließend 10-mal jonglieren.
- Der aufgerufene Spieler muss 3-mal jonglieren und anschließend volley zum Mitspieler im kleinen Quadrat passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im kleinen Quadrat regelmäßig wechseln.
- Darauf achten, dass die Spieler im kleinen Quadrat die gelupften Zuspiele fangen. Ansonsten gilt die Aufgabe als nicht gelöst.
- Gesamtwertung: Die Gewinner erhalten 3 Punkte, die Zweitplatzierten 1 Punkt.