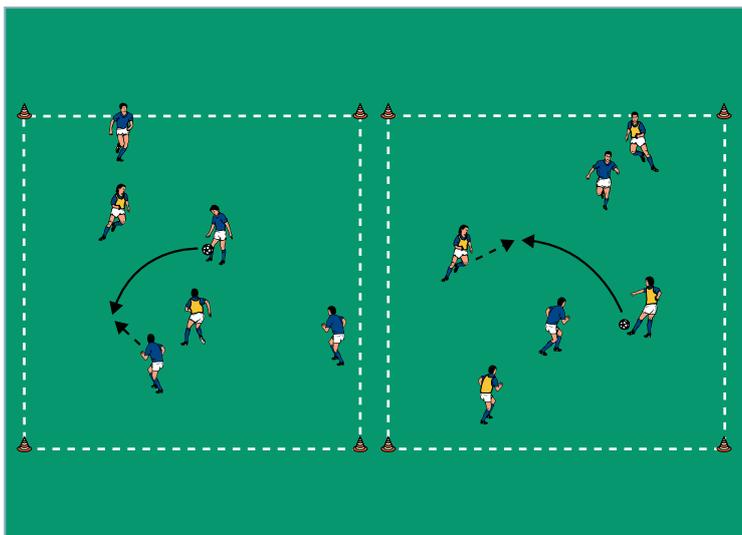


AUFWÄRMEN 2: Zuspiel-Wettkampf

von Klaus Pabst (09.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- In beiden Feldern spielen je 4 Angreifer gegen 2 Verteidiger auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer passen sich per Volleysschuss aus der Hand zu.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welches Verteidigerpaar fängt die meisten Bälle ab?

Variationen

- Die Angreifer werfen sich gegenseitig zu.
- Sie spielen sich per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite zu.
- Nur mit dem Fußspann zuspielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Immer im Wechsel mit rechts bzw. links zuspielen.
- Immer im Wechsel mit dem Fußspann bzw. der Innenseite zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Bei zu vielen Ballverlusten der Angreifer die Felder gegebenenfalls vergrößern.
- Die Angreifer müssen nicht in den Feldecken am Hütchen stehenbleiben, sondern dürfen sich frei im Feld bewegen.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Angreifer maximal 3 Schritte laufen.
- Die Verteidiger dürfen den Angreifern den Ball nicht aus der Hand schlagen, sondern nur gespielte Bälle in der Luft abfangen.