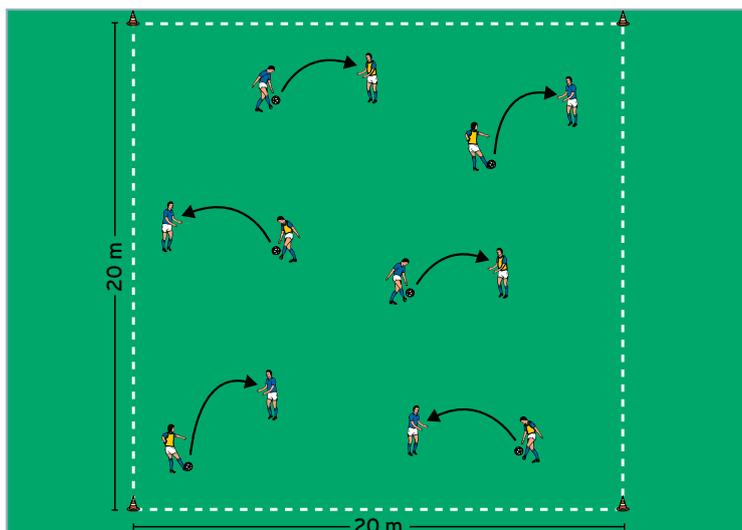


AUFWÄRMEN 1: Partner-Zuspiele

von Jörg Daniel (04.11.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler paarweise mit Ball einteilen
- Die Paare verteilen sich frei im Feld, die jeweiligen Spieler stellen sich einander gegenüber auf

Ablauf

- Die Partner spielen sich gegenseitig per Volleyschuss aus der Hand so zu, dass der Mitspieler den Ball fangen kann.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler ohne Ball sofort einen neuen Partner.

Variationen

- Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspielen.
- Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner.
- Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando versucht der Ballbesitzer, seinen Partner abzuschlagen.

Tipps und Korrekturen

- Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, um schnell reagieren zu können.
- Zuspiele per Volleyschuss aus der Hand sind einfacher als vom Boden. Die Spieler können die Fußspitze problemlos nach unten durchdrücken, ohne Angst haben zu müssen, in den Boden zu treten.
- Beim Auftreffen des Balles auf dem Fuß das Knie des Schussbeins zur Brust führen.
- Den Abstand der Spieler zueinander immer wieder verändern.