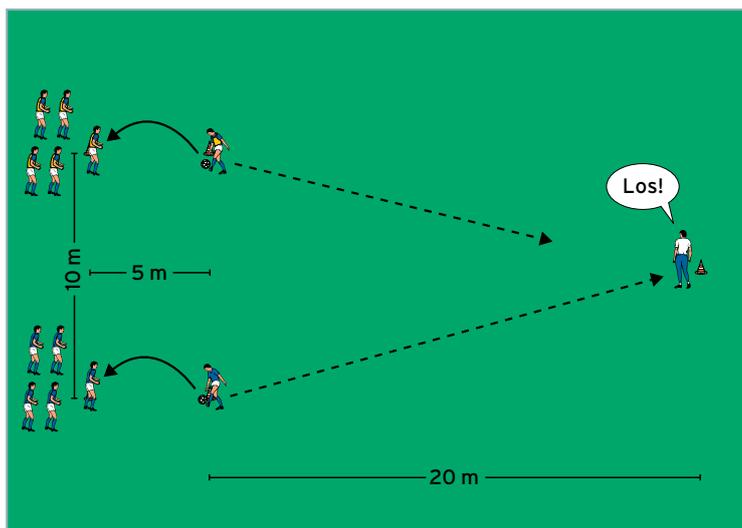


## AUFWÄRMEN 2: Zuspiele und Wettrennen

von Jörg Daniel (04.11.2014)



### Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- 1 Spieler pro Mannschaft mit Ball am vorderen Hütchen postieren
- Der Trainer stellt sich 20 Meter entfernt auf

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer per Volleyschuss aus der Hand zum ersten Spieler am Starthütchen und sprinten zum Trainer.
- Welcher Spieler schlägt zuerst beim Trainer ab?
- Die Passempfänger fangen die Bälle, laufen zum vorderen Hütchen usw.

### Variationen

- Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspelen.
- Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspelen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Mehrmals hin- und herspielen. Auf ein Trainerkommando den Ball sofort fallenlassen und zum Trainer sprinten.

### Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Sprint außen herum zum Starthütchen zurücklaufen.
- Als Trainer nach jedem Sprint den Sieger mit Namen ansagen.
- Präzision ist wichtiger als Schnelligkeit! Gelingt es dem Partner nicht, den Ball zu fangen, kann der jeweilige Läufer das Wettrennen nicht mehr gewinnen.