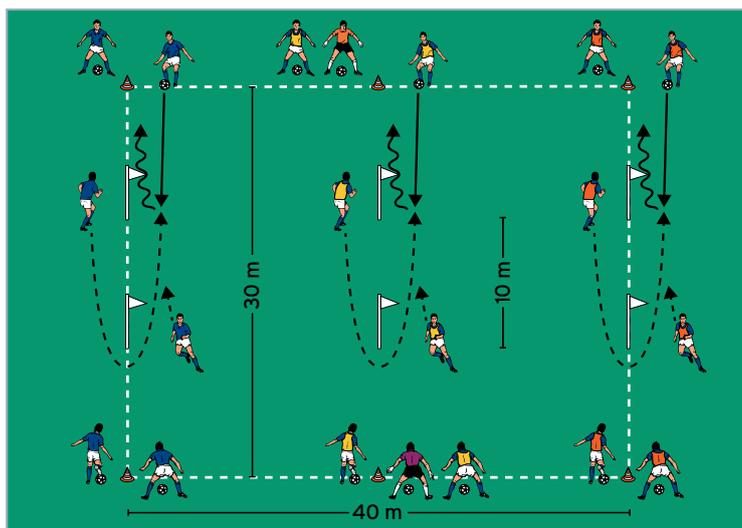


# AUFWÄRMEN 1: Ballkontrolle an Stangen

von Klaus Pabst (24.03.2015)



## Organisation

- Mit 6 Hütchen ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen eine Slalomstange aufstellen
- An jeder Stange einen Spieler postieren und die anderen Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

## Ablauf

- Die Spieler an 2 Stangen hintereinander starten gleichzeitig, umlaufen die andere Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Hütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Passempfänger gerade nach vorne zum Hütchen mit.
- Die Zuspieler laufen zur Stange und starten den nächsten Durchgang.

## Variationen

- Den zugespielten Ball durch die Stangen mitnehmen.
- Von den Hütchen hoch zuwerfen.
- Von den Hütchen per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Vor der Übung einen Rundlauf zum Erwärmen durchführen: Jeweils 1 Spieler stellt sich vor die Stangen. Ein Mitspieler am Hütchen spielt zu, der Passempfänger nimmt das Zuspiel mit dem ersten Kontakt gerade mit und spielt mit dem zweiten Kontakt zum nächsten Mitspieler. Jeder Spieler rückt eine Position auf.
- Die Spieler an 2 Stangen hintereinander sollen sich abstimmen und immer gleichzeitig starten.
- Beim Umlaufen der Stangen die Laufrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Zur Einstimmung zunächst um die vordere Stange laufen lassen.
- Die Zuspieler passen, sobald sie Blickkontakt zum Mitspieler haben.
- Nach dem Zuspiel sofort zur Stange weiterlaufen und direkt den nächsten Durchgang starten.