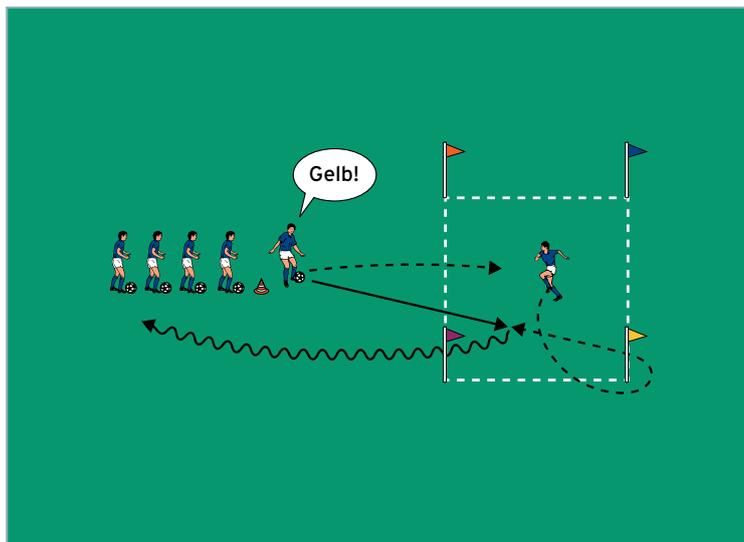


AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Feld

von Jörg Daniel (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jede Stange mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld und alle anderen Spieler mit Ball am Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen hat einen Ball und startet den Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und fordert ein Zuspiel vom Ballbesitzer.
- Den Pass nimmt der Empfänger zum Starthütchen mit.
- Der Zuspieler wechselt ins Technik-Feld.

Variationen

- Den Pass vorwärts aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- Den zugespielten Ball seitlich aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- Den Ball hoch zuwerfen.
- Den Ball per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- 2 Farben aufrufen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball bei Umlaufen der Stange stets im Blick behalten.
- Der Spieler im Technik-Feld nimmt stets in die Bewegung mit.
- Den Ball erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umläuft.
- Die Spieler folglich weiter fordern und die Stange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange umlaufen lassen.