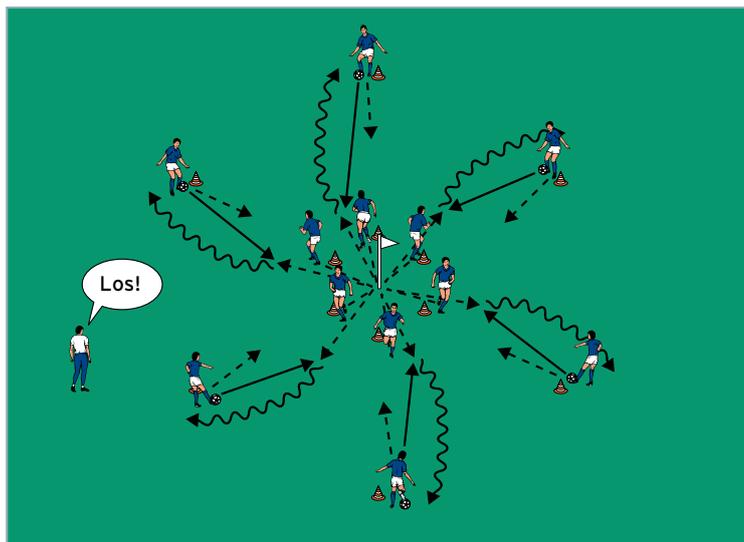


AUFWÄRMEN 1: Zentrale Stange I

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- 3 Meter um eine zentrale Stange herum 6 Hütchen im Kreis markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei diejenigen an den äußeren Hütchen Bälle haben

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler ohne Ball zur Stange, brechen dort den Lauf ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler vorwärts zum äußeren Hütchen an und mit.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Ball zum Hütchen an der Stange nach.

Variationen

- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Den Ball seitlich zum nächsten Hütchen nach rechts/links an- und mitnehmen.
- Den Ball nach Trainerzuruf seitlich zum nächsten Hütchen nach rechts/links an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten.
- Beim Lauf zur zentralen Stange orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.
- Bei flachen Zuspielen zunächst eine sichere Ballan- und -mitnahme mit der Innenseite fordern.