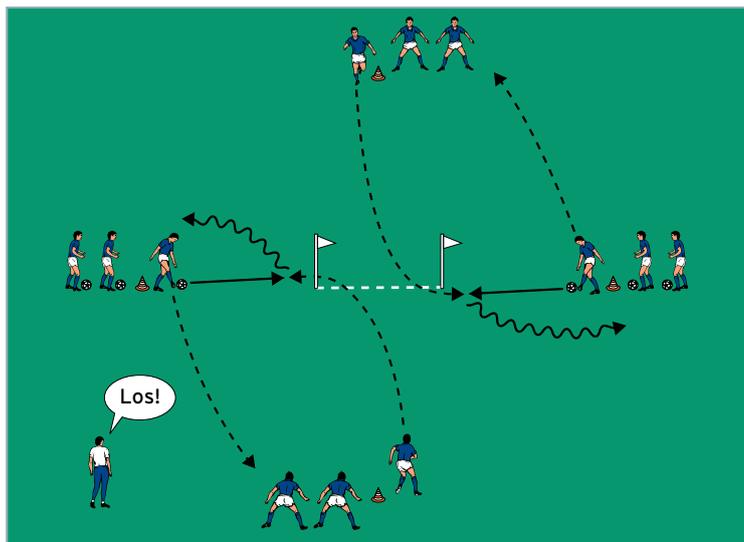


AUFWÄRMEN 1: Zentrales Stangentor I

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- 15 Meter vor und hinter sowie auf jeder Seite neben dem Stangentor ein Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den Starthütchen neben dem Stangentor Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am jeweils linken Starthütchen.
- Den zugespielten Ball nehmen die Spieler vorwärts an und mit.
- Der Zuspieler läuft nach seinem Pass zum rechten Starthütchen.

Variationen

- Den Ball nach hinten zum anderen seitlichen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Das Stangentor vergrößern oder verkleinern.

Tipps und Korrekturen

- Verschiedenfarbige Starthütchen nutzen und so den Spielern die Orientierung erleichtern.
- Zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Später stimmen sich die ersten Spieler ab und sollen gleichzeitig starten.
- Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen.