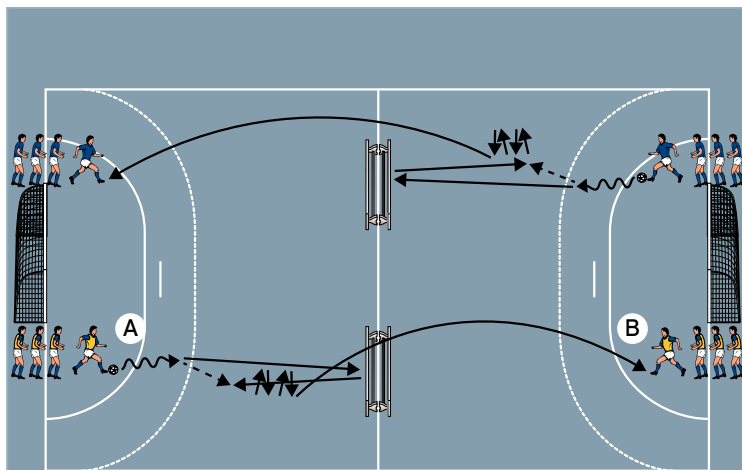


# AUFWÄRMEN 1: Ball-Pendel

von Ralf Peter (15.12.2015)



## Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 auf die Seite gelegten Bänken errichten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils auf beiden Seiten verteilen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben 1 Ball

## Ablauf

- Die Startspieler dribbeln ins Feld und passen flach und scharf gegen die Bank.
- Den zurückprallenden Ball spielt er mit dem Fuß in die Luft, jongliert 5-mal und passt anschließend per Volleyschuss zu seinem Mitspieler auf der anderen Seite.

## Variationen

- Die Jonglieraufgaben variieren.
- Wettbewerb I: Welche Mannschaft schafft mehr Seitenwechsel?
- Wettbewerb II: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler einen ausreichenden Abstand zur Bank einhalten. Nur so lässt sich der zurückprallende Ball bestmöglich kontrollieren und jonglieren.
- Nach jeder Aktion stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder hinten an.