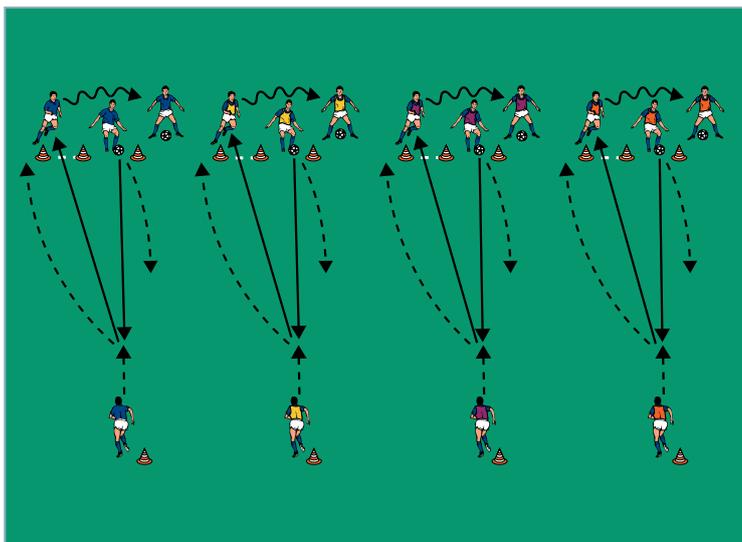


# AUFWÄRMEN 2: Ballkontroll-Wettkampf II

von Paul Schomann (22.03.2016)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich je 1 Passempfänger hinter den Hütchentoren postieren

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt nehmen die Passempfänger in Richtung Hütchentor mit und passen zum dort postierten Mitspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zum Starthütchen.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- Jedes präzise Zuspiel durch ein Hütchentor zählt 1 Punkt für die jeweilige Gruppe.
- Welche Gruppe erreicht zuerst 10 Punkte?

## Variationen

- Die Spieler an den Starthütchen werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- Die Spieler an den Starthütchen prellen dem Mitspieler halbhoch zu.

## Tipps und Korrekturen

- Punkte können nur bei Durchspielen des Hütchentores und sicherer Ballkontrolle des Mitspielers gewonnen werden.
- Zur Erleichterung des Ablaufs jede Aktion zunächst per Trainerkommando starten.
- Den Punktestand nach jedem Durchgang laut mitzählen.
- Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Die Tore gegebenenfalls vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwerung).