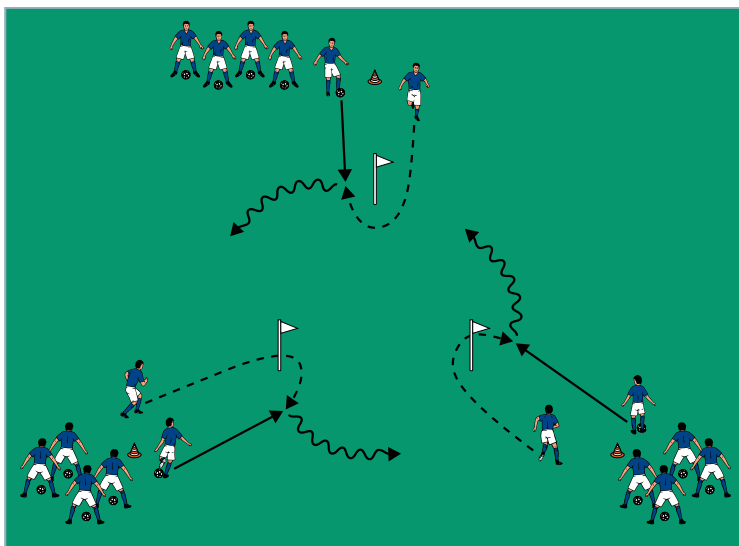


AUFWÄRMEN 1: Slalomstangen-Kontrolle

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- 3 Starthütchen frei verteilt markieren
- 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Slalomstange vor dem Starthütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- Den Pass zu einem anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Die Passgeber starten direkt zur Slalomstange und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.

Variationen

- Aus der Hand halbhoch zuprellen.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Erst zum Mitspieler zuspielen, wenn er die Slalomstange umlaufen und Blickkontakt aufgenommen hat.
- Die Slalomstange von einer Seite so umlaufen, dass sich der Ball direkt in die Bewegung zu einem anderen Starthütchen mitnehmen lässt.
- Die Spieler sollen selbstständig darauf achten, dass stets alle Starthütchen besetzt sind.
- Die Torhüter flache Zuspiele mit den Händen aufnehmen oder hohe Zuspiele abfangen lassen.