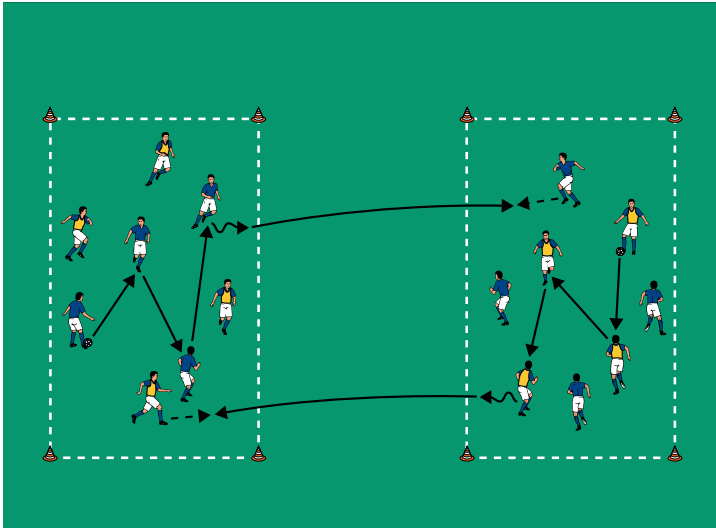


THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



AUFWÄRMEN 1:

4ER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen mit je 1 Ball bilden
- ▶ Die Spieler beider Gruppen gleichmäßig auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in der Gruppe zu.
- ▶ Nachdem alle Spieler in Ballbesitz waren, spielt der letzte Spieler einen Flugball zu einem Mitspieler im jeweils anderen Feld.
- ▶ Hier passen sich die Spieler beider Gruppen ebenfalls in den eigenen Reihen zu usw.

VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten zuspiesen (passen, annehmen).
- ▶ Für jeden Flugball wird 1 Punkt vergeben. Welche Gruppe spielt innerhalb von 2 Minuten die meisten Flugbälle?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass auch die Spieler ohne Ball dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Das Tempo der Aktionen allmählich steigern.