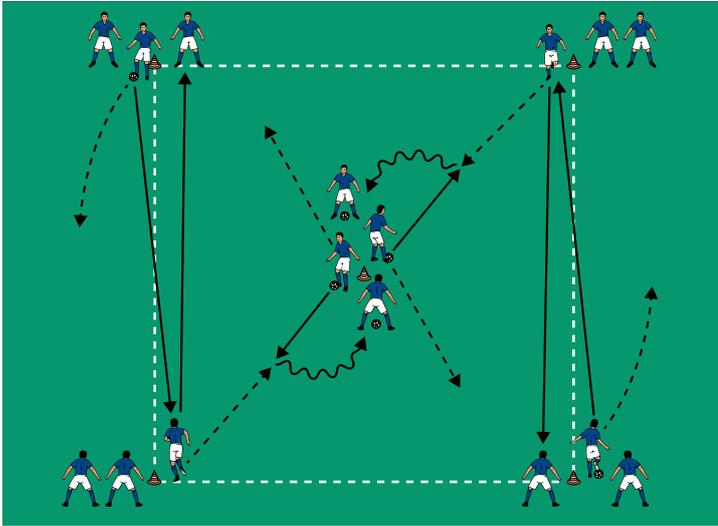


## THEMA: OFFENSIV ERFOLGREICH SEIN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DOPPELTES PASS-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren und mittig im Feld ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler an zwei Hütchen diagonal gegenüber sowie die Spieler am mittleren Hütchen sind in Ballbesitz

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen passen zum Spieler am Hütchen gegenüber und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Der Ballempfänger passt zurück und fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am mittleren Hütchen, das er zum mittleren Hütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Der Zuspieler läuft zum anderen äußeren Hütchen auf der Seite, auf die er zugespielt hat.

##### VARIATIONEN

- ▶ An den äußeren Hütchen mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Vom mittleren Hütchen zuwerfen.
- ▶ Vom mittleren Hütchen den per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler am mittleren Hütchen sollen sich zu beiden Seiten orientieren und entsprechend zuspielen.
- ▶ Das Zuspiel vom mittleren Hütchen verbal fordern.
- ▶ Die Spieler sollen selbstständig darauf achten, dass immer alle Hütchen mit ausreichend Spielern besetzt sind.