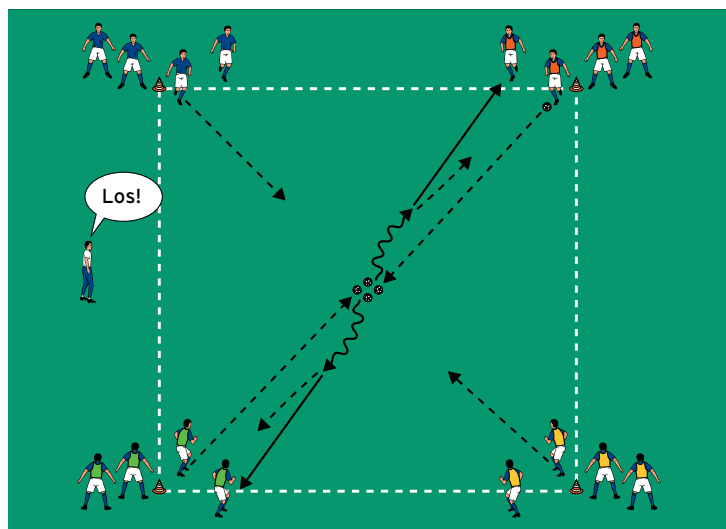


THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER GROSSEN GRUPPE



AUFWÄRMEN 2:

BALLRAUB

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ 4 Bälle mittig im Feld auslegen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 1 Kapitän bestimmen, der als Zielspieler agiert
- ▶ Die Teams an jeweils 1 Eckhütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, 'rauben' einen Ball und passen zum eigenen Zielspieler.
- ▶ Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ Anschließend die Bälle wieder in die Mitte legen.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle in der Hand tragen.
- ▶ Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspiesen.
- ▶ Die 'geraubten' Bälle zum Kapitän werfen.
- ▶ Auf dem Weg zur Feldmitte je nach Können der Spieler jeweils koordinative Zusatzaufgaben ausführen (z.B. Purzelbaum, eine ganze Drehung usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gleichstarke Duelle bilden.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen und die Kapitäne nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.