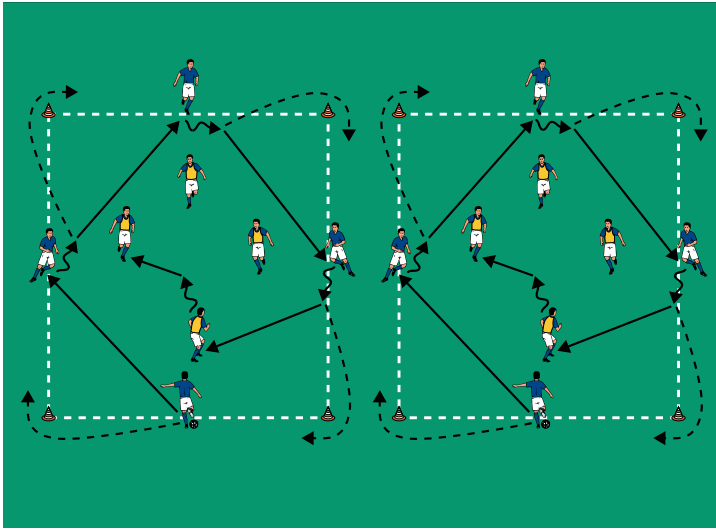


THEMA: IN TORNÄHE UNTER GEGNERDRUCK AN- UND MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

AUSSEN-INNEN-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Je 1 Spieler an jeder Seitenlinie postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Außenspieler passen sich im Uhrzeigersinn mit mindestens 2 Kontakten zu.
- ▶ Der letzte Passempfänger spielt zu einem Spieler im Feld weiter.
- ▶ Jetzt passen sich alle inneren Spieler jeweils einmal zu.
- ▶ Der letzte Passempfänger spielt wieder nach außen usw.
- ▶ Die äußeren Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler durchnummerieren und in einer vorgegebenen Reihenfolge zuspelen.
- ▶ Die äußeren Spieler passen sich halbhoch zu.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln und im Gegenuhrzeigersinn zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Die inneren Spieler bewegen sich frei im Feld.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.